
أسرار الكونغفو
للبطل
العالمى
بروس لى

# أسرار

## فن الكونغ - فو فن القتال الصينى



## للبطل العالمى بروس لى

إعداد

[illegible]ن محمد على

[illegible]ـة الآداب
[illegible]ـعة عين شمس

فن الدفاع عن النفس والحصول على القوة

# مقـــدمـــة

الكونغ فو ليست لعبة . إنها فن يتميز بمهارة رفيعة . إذا أساء إستعمالها شخص لم يتدرب عليها قد تكون قتّالة ، إقرأ الكتاب بكاملة قبل القيام بتمارينه .

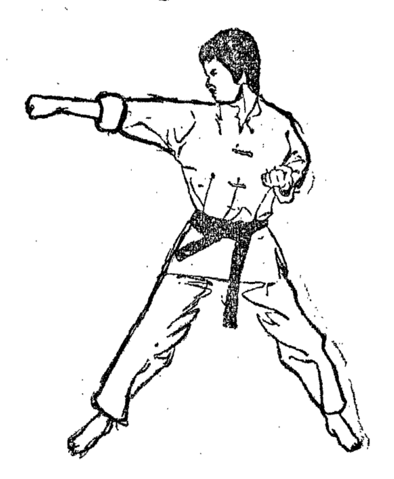
إنك تتعلم فنًا يعود تاريخه إلى ٥٠٠٠ عامًا وإننا هنا إذا نطلعك على أصول الكونغ - فو نود منك أن تعلم أن الكونغ - فو هو أكثر من الدّفاع عن النفس .

ولا تستعمل الكونغ - فو وأنت غاضب أما إذا دافعت عن نفسك من هجوم

④

مفاجئ فلا بأس . ولا تهاجم دون أن يتحداك أحد . والكونغ فو يستدعي سنوات من التمرين والتكريس

علي محمد علي



٥

# المرحلة الأولى

## الوقفات

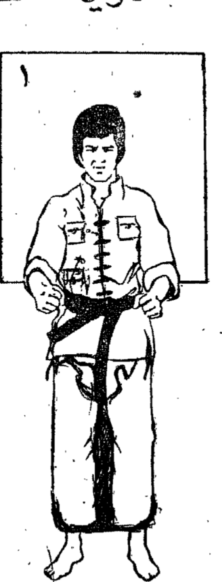
## ٦

# المرحلة الأولى

## الوقفات

نعود ونكرر أن هذا الكتاب يهدف
الى تعريف القارئ ببعض الحركات والأصول
الأساسية للكونغ - فو أو الملاكمة الصينية
بحيث يستطيع أن يلتحق بمدرسة أو
نادٍ ليتدرب على هذا الفن - وإذا أراد
المبتدئ أن يتعرف إلى الوقفات الصحيحة
وبعض الأصول فإنه يجد ما يريد في
هذا الكتاب قبل أن ينتقل إلى الصد
واللكم والرفس التي تأتي في فصول

أخرى من هذا الكتاب فى محاولة لتعليمه أصول الدفاع عن النفس ولإتقان هذا الفن والنجاح فيه يقتضى التمرين المستمر.




## التحية

الشكل رقم (١)

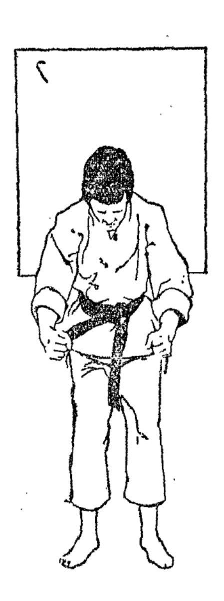
الوقفة الأساسية

القدمان متوازيتان تبتعدان قليلاً عن بعضهما. القبضتان على الجانبين متقدمتان قليلاً أمام الجسم

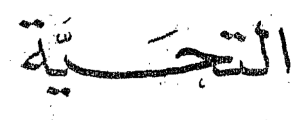
(٨)

# التحية

الشكل رقم (٢)



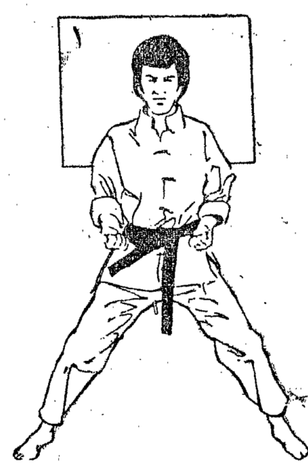

يحرك الرأس والجذع وينحني الجسم إلى الأمام في زاوية ٣٠° تقريبا - لا تتحرك اليدين أو الساقين ثم ارجع بسرعة إلى وضعك الأساسي.




مميزات العلاقات الإنسانية تبرز في التحية سواء كانت في المصافحة أم في التلويح أو القبلات

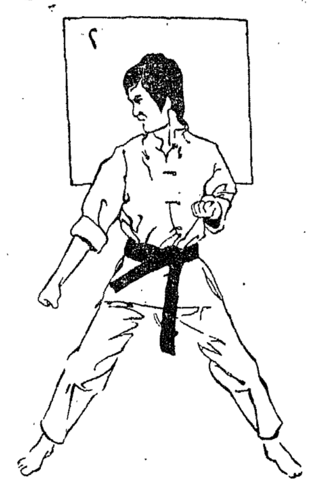
## ٩

وللفنون الحربية أشكال خاصة فى تقدم التحية وتقدم التحية إلى المعلم وإلى الزميل المتدرب قبل التدريب وبعده ، كذلك قبل التمرين على أعمال القتال وبعده - إنها علامة الإحترام ورمز القوة وتظهر البراءة من الروح العدوانية



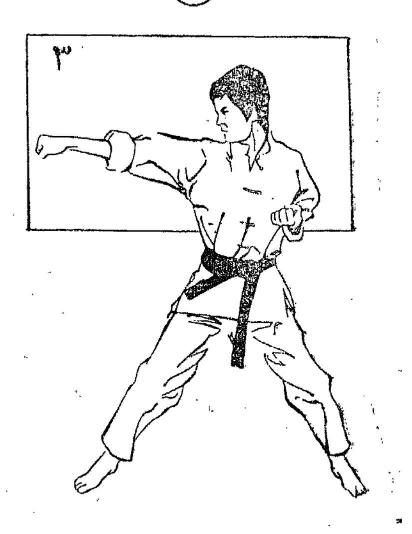

### وقفة ركوب الحصان

وهى كما فى شكل رقم (١)
وهذه الوقفة هى الأساسية
والمألوفة فى تماريب الكونغ فو
وهى تتطلب اتقاناً تاماً . وقد
سميت بهذا الإسم لأنها تشبه
ذلك الوضع الذى يأخذه

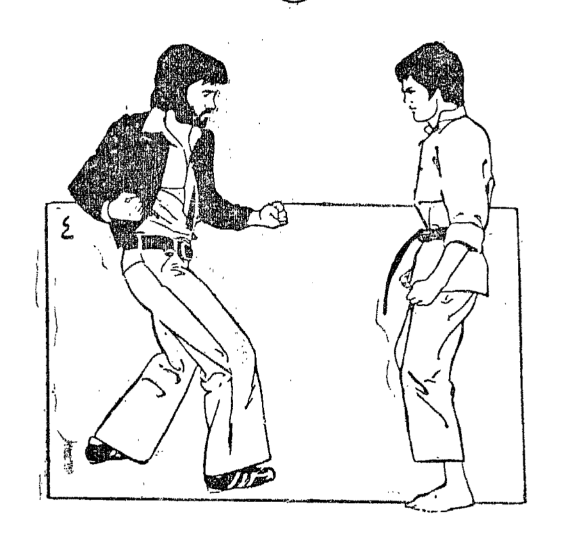



الجسم على ظهر الفرس
القدمان متوازيان
الكتفان منفرجان
وبارزان إلى الأمام
الركبتان منحنيتان
والجسم مستقيم وكذا
القبضتان موضوعتان
إلى الجانبين .

إن معظم الأصول الأساسية للكونغ - فو يبدأ من هذا الوضع تقريبًا وعليه يكون بداية التدريب فكأنما تواجه خصمك كما فى شكل رقم ٤، . ويمكننا أيضًا أن نصد أو نوجه لكمة منه كما ترى فى

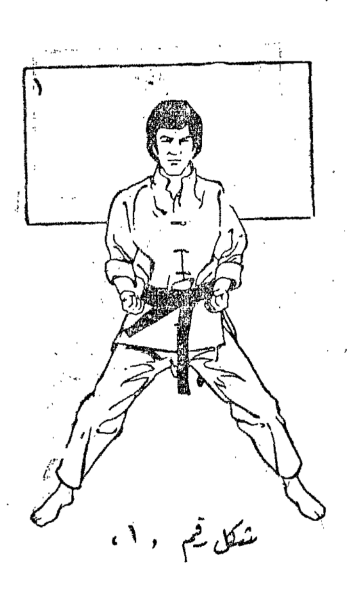



فى الشكل رقم ٢، ٣ . ومع أن
الجسم يكون ثابتًا ومواجهًا المقدمة
حين يتمرن على أصول وقفة ركوب
الحصان ولكن فى الحركة الفعلية



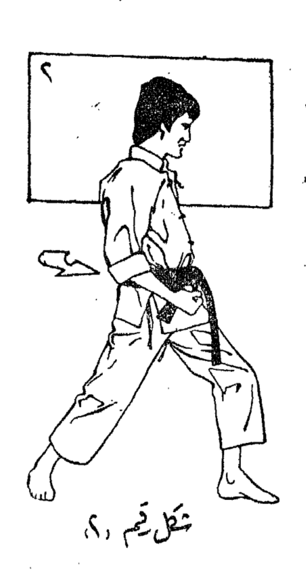

تُجْرى عادةً بالتحرك ٩٠° درجة إلى الجانبْ .





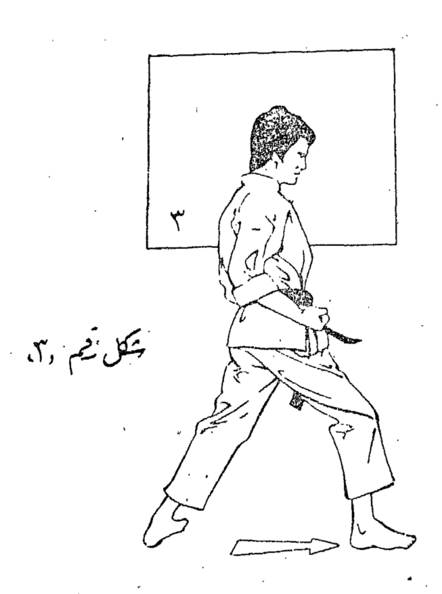
شكل رقم "١"

وقفة ركوب الحصان الأساسية



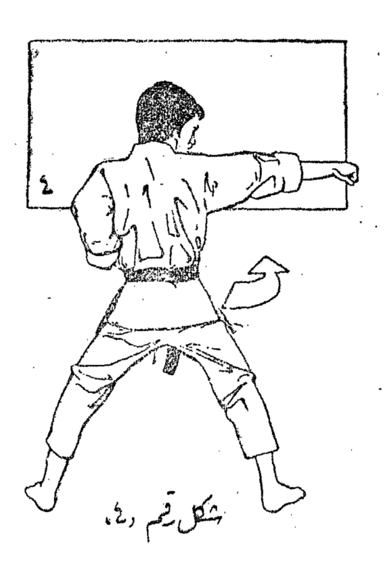

شكل رقم (٢)

من وقفة ركوب الحصان أدر رأسك وجسمك إلى جانب في الإتجاه الذي تنوي أن تتحرك اليه دون أن تغير وضع قدميك .




شكل رقم (٣)

نتقدم خطوة بالقدم الخلفية بحيث تكون المسافة
مرة أخرى بين القدمين بعرض الكتفين .



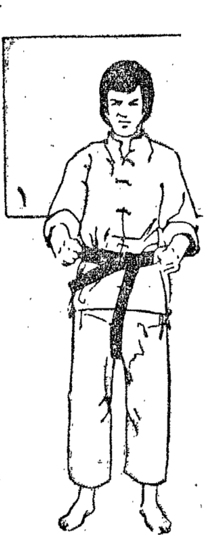

شكل رقم (٤)

أدر الردفين والقدمين بحيث تأخذ وقفة ركوب
الحصان مرة أخرى بحيث يصبح الجسم في الإتجاه العكسي
لما كان عليه في وضع الإبتداء .

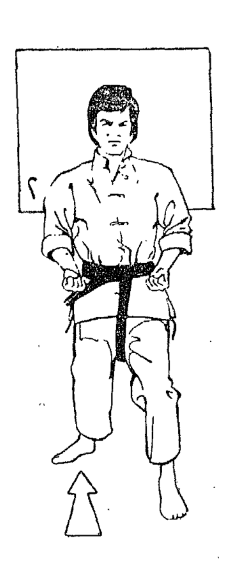


# وقفة ركوب الحصان

وقفة قتال ، ويمكن أن تستعمل كوضع قوى للقتال الفعلية أو فى التمرين ، فهى تضع الجسم فى توازن صحيح بالنسبة

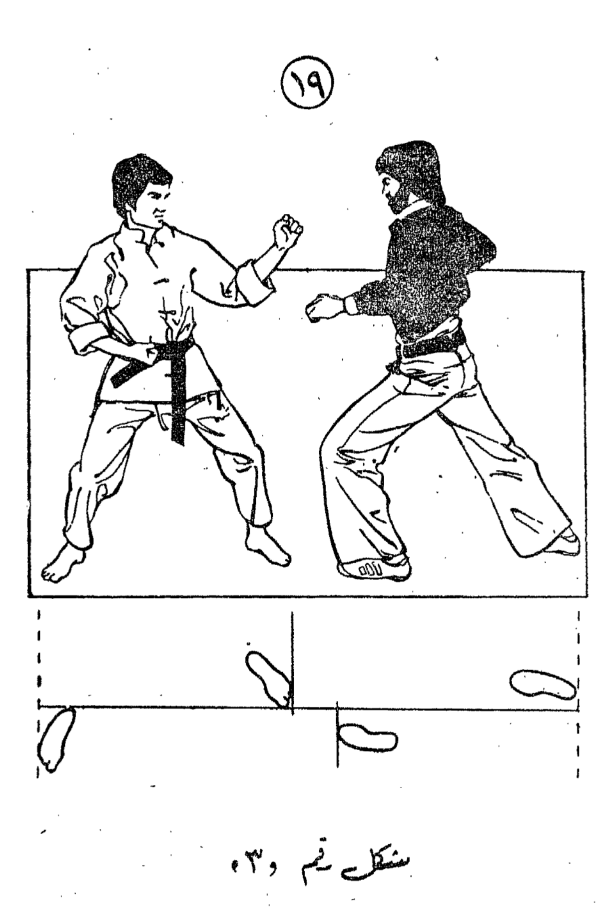


شكل رقم « ١ »
التحرك إلى وقفة ركوب الحصان ، خذ الوقفة الأساسية .



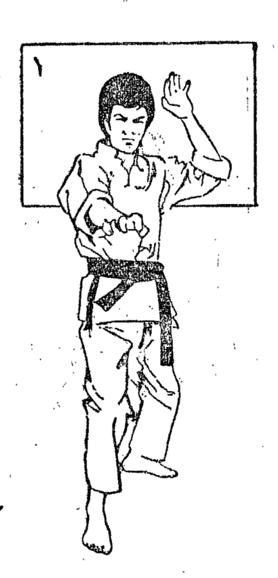

شكل رقم (٢)

حرك القدم اليمنى إلى الخلف بمسافة عرض الكتفين أو القدم اليسرى إذا كنت أيسر .



شکل رقم «۳»

لف ردفيك وجسمك جانبيا ، واحني ركبتيك قليلاً . وبهذا تصبح في وقفة ركوب الحصان وتستعمل هذه الوقفة بأحسن حالاتها حين تكون في زاوية حقيقية مع خصمك „ انظر رسم القدمين ،، وبهذا الوضع تستطيع أن تستغل يديك الإثنتين في الحركة وذلك كما هو موضح بالشكل رقم ”٣“ .



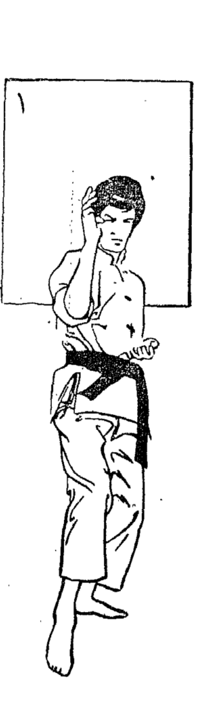

شكل رقم «١»

هذه الوقفة الأمامية عالية ووسطى تقوم على حركة النمر. وهي صفية للهجوم والدفاع، تبتعد القدمان حوالى نصف كتف وتنحني الركبتان قليلاً لدعم التوازن، تمتد اليد الأمامية على مستوى أفقي مع الأرض، أما اليد في الخلف فترتفع وقبضتها في وضع مخلب النمر



شكل رقم ٢٠

وضع نصف برضة ويسمى هذا الوضع زحف الحية ، وهى وقفة دفاع . وتمتد اليدان فى وضع دفاعى كما تظهران فى الرسم .




شكل رقم (١)

وضع أمامي وسطى

هذه الوقفة هجومية ودفاعية

مع أن اليدين تكونان في وضع

دفاعي متأهب ( الذراع الأمامية

تغطي الرأس والجسم )

ومعظم ثقل الجسم على الساق الخلفية

دائماً .



الشكل رقم (٢)

٢ - استعداد لوقفة الرفس : ومع أن لهذه الوقفة هي وقفة جمالية أكثر مما هي عملية ولكن يمكن بها توجيه رفسة إلى الأمام أو الجانب أو الخلف - الذراع واليدان الأماميتين مشدودتان الى أعلى على استعداد للضرب والصد

## وقفة وسطى أو منخفضة




ثقل الجسم موزع بشكل خاص
على الرجل الخلفية ـ الرجل الأمامية
ممدودة إلى الأمام تغطي
أسفل البطن وتحمي
من الرفسات المنخفضة . اليد
والذراعين متجهة مع الجسم على
استعداد للصد أو توجيه ضربة
نحو الخصم أقرب الفتحات .

الشكل رقم ٣


٢٦
المرحلة الثانية



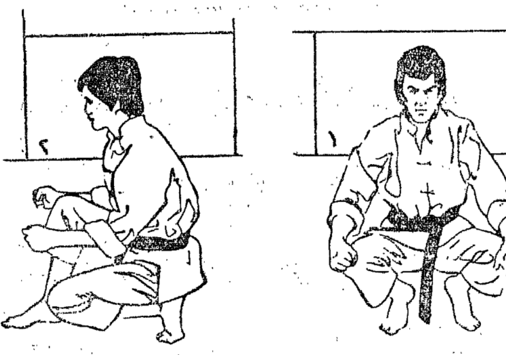
(٢٧)

# تمارين التحمية

تشكل تمارين التحمية قسمًا مهمًا من التدريب لأي نوع من أنواع الرياضة وكذلك في الفنون الحربية ، والغاية من التمارين قبل التدريب في الكونغ - فو هي تطرية المفاصل والعضلات وتقويتها ومن الضروري إجراء بعض تمارين التحمية قبل البدء في التدريب كي لا يصاب المتدرب بتشنج في العضلات والأربطة .

تمرين الفخذ والكاحل

تمرين الكاحل والرجل

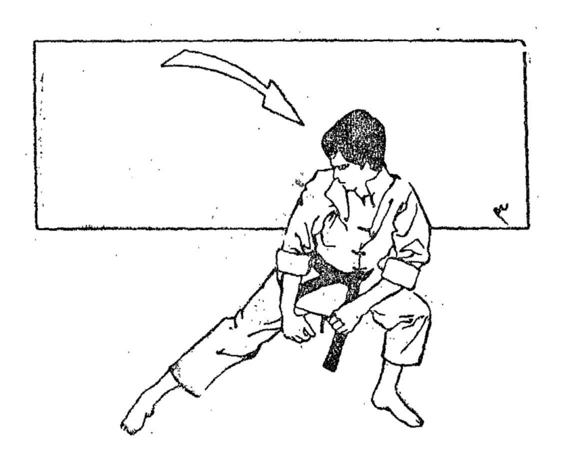



الشكل رقم ١

من وضع الوقوف حرك قدماً واحدة الى جانب مسافة عرض كتفين ـ انزل الى جانب واحد واحنِ الركبة بينما تبقى القدم الأخرى منبطحة على الأرض بقدر الإمكان .

الشكل رقم ٢

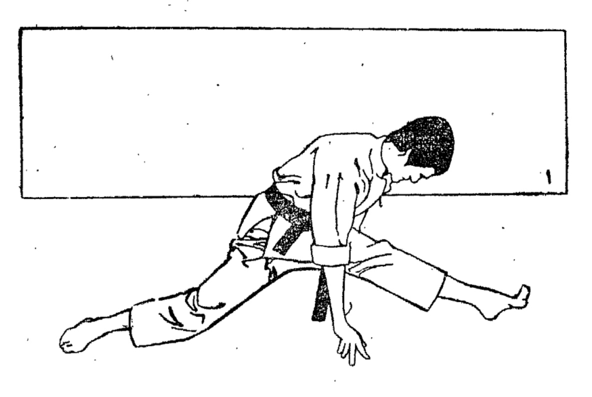
من وضع الوقوف اثنِ ركبتيك وذلك بإخفاضه الجسم إلى وضع القرفصاء و




الشكل رقم ٣

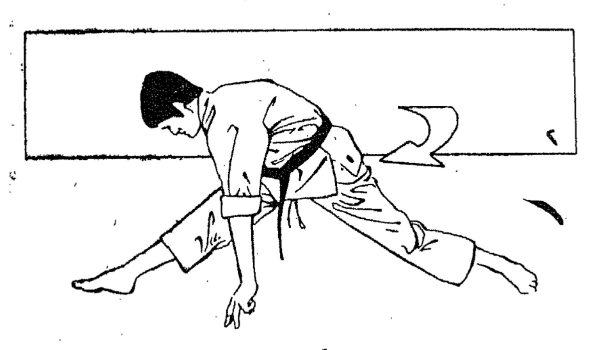
دون أن ترفع الجسم سر إلى الأمام مقرفصًا .
تحرك إلى الأمام ٢٠ خطوة - هذا التمرين
مفيد لعضلات الركبتين .

# الفرشخة




الشكل رقم ١

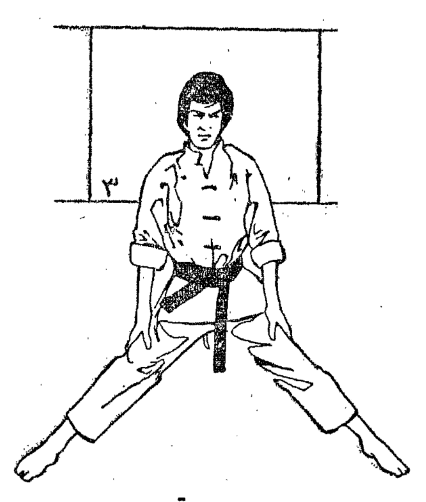
هذا التمرين يجعل المتدرب قادراً على توجيه رفسات عالية إلى الأمام والى الجانبين . مد الرجلين إلى أبعد مداهما الى الإمام والى الخلف . هز الجسم برفوه الى أعلى وأدنى لتتمكن من مد الرجلين الى أبعد مسافة ممكنة




الشكل رقم ٢

ارفع الجسم قليلاً ثم ادر الخصر والجسم الى الإتجاه المعاكس مع تكرار الإجراء للشكل رقم ١

أعد التمرين عدة مرات

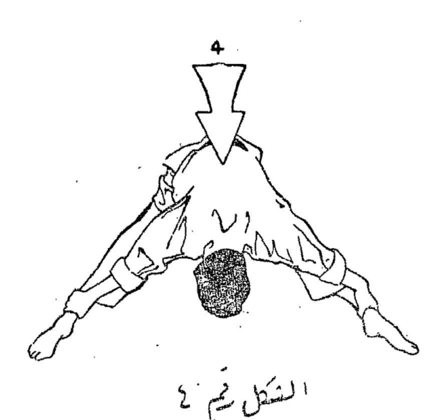



الشكل رقم ٣

## تمرين مد الرجلين

من وضع الوقوف مد القدمين الى الجانبين الى أبعد مسافة ممكنة وأنت تحتفظ بجسمك مستقيمًا .



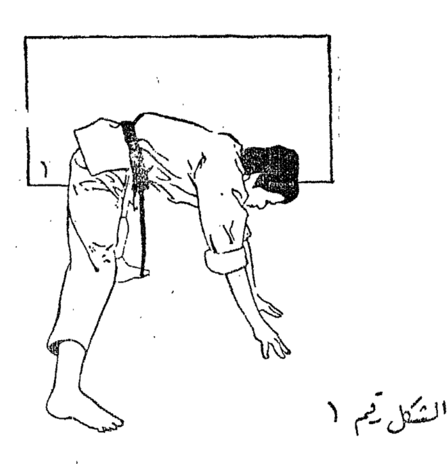



الشكل رقم ٤

إحفظ القدمين في وضعهما ، وامسك بالكاحلين

وانحن إلى الأمام ، دع الرأس يصل إلى الأرض

لا تجهد نفسك كثيراً




الشكل رقم ١

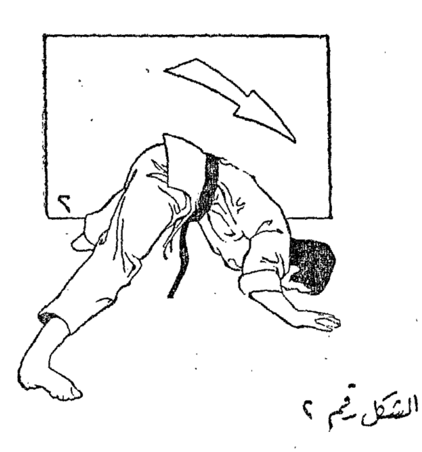
## تمرين الخصر والظهر

إبعد الرجلين مشرعتين تماماً كما في التمرين السابع

إنحن الى الإمام وضع يديك على الأرض -

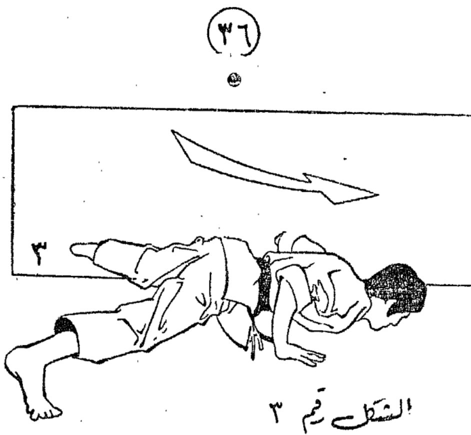
إجعل الظهر مقوساً - إدفع الجسم يميناً بقدر الإمكان

عند الخصر .



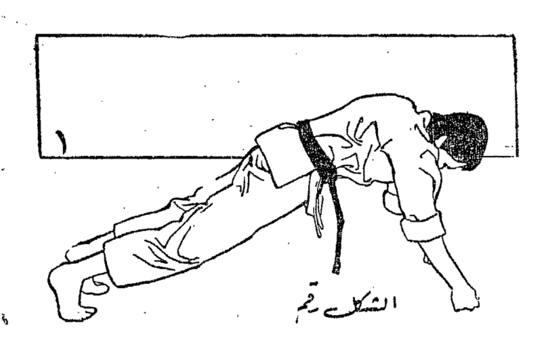

الشكل رقم ٢

إخفض الرأس والجسم قريباً من الأرض بقدر




الشكل رقم ٣

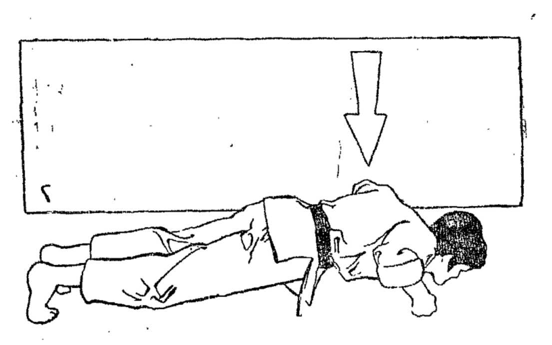
إجعل الجسم ينزلق إلى الأمام قريباً من الأرض. إبق قدميك ويديك في مكانهما.




الشكل رقم

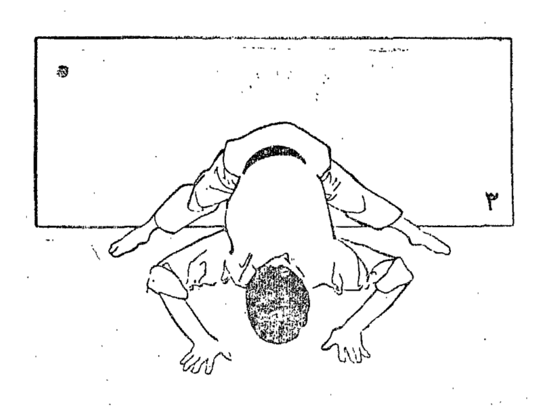
## رفع الجسم على مفاصل الأصابع

رفع الجسم فى هذا الوضع مفيد جدًا - كما فى شكل ١ - مفيد لعضلات الذراعين والصدر كما أنه يزيد القوة .




الشكل رقم ٢

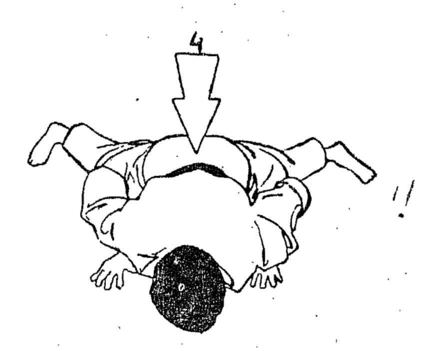
اخفض الجسم بإحناء الذراعين إلى أن يلامس الصدر الأرض - اجعل الظهر مقوسًا - إرفع الجسم إلى بدأ الوضع وذلك بتقويم الذراعين .




الشكل رقم ٣

دفع الجسم على الرجلين

مد الرجلين إلى أبعد ما في الإمكان وأبقِ الجسم مرفوعًا على الذراعين .



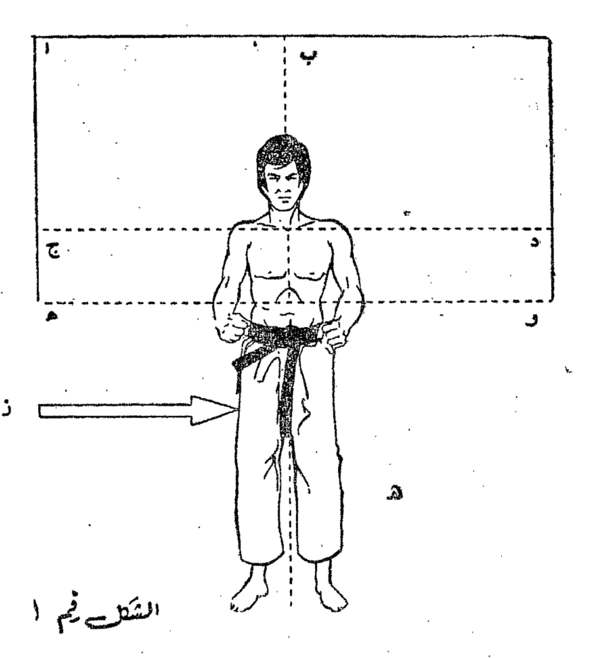

الشكل رقم ٤

الإجراء كما في الشكل رقم ٢

# المرحلة الثالثة



## الصد والتفادى



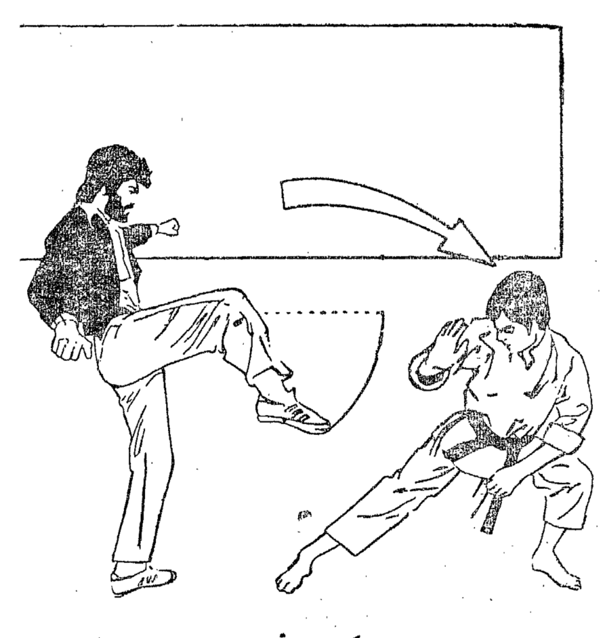

الشكل رقم ١

اللكمات والرفسات تعالج بالنسبة الى
إتجاهاتها أكثر مما تعالج بالنسبة إلى أسلوب

الهجمة . فالرسم المبين يقسم الجسم إلى خطوط إتجاه الهجوم أى الى ثلاثة خطوط الخط العالى ، الخط الوسط ، الخط المنخفض .

مناطق الشكل رقم « ١ »

١ الخط العالى الداخلى
٢ الخط العالى الخارجى
٣ الخط الوسط الداخلى
٤ الخط الوسط الخارجى
٥ الخط المنخفض الداخلى
٦ الخط المنخفض الخارجى
٧ الخط السفلى الذى لا تؤثر فيه عمليات الصد باليد .



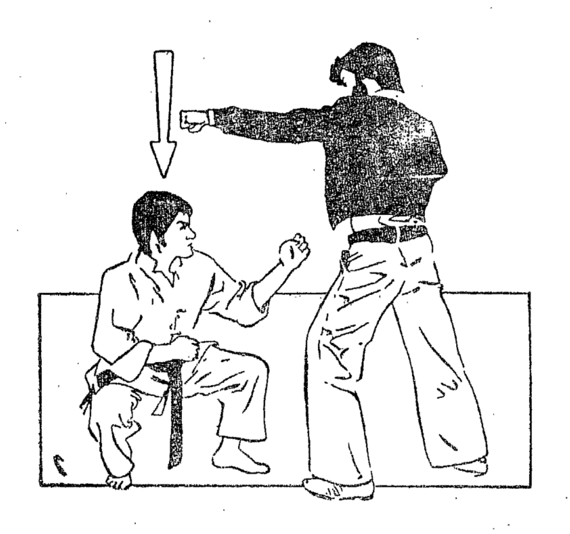
الشكل رقم (١)

# المراوغة والتفادى

(٤٤)

# المراوغة المنحنية

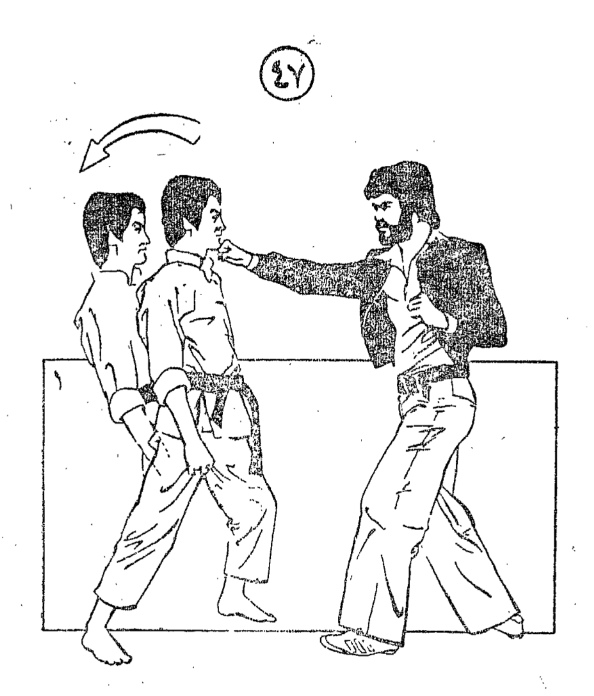
هذا النوع من المراوغة فعّال جدًا ضد
اللكمات والرفسات وذلك بإحناء رجل
واحدة فيبتعد الجسم كله عن نطاق
الرفسة وتتيح له أن ينهض على القسم
المنحني . وهذه الحركة مفيدة لتفادى
اللكمات ولكنها مفيدة أكثر لتفادى
الرفسات الموجّهة إلى أسفل الصدر أو
البطن حين تصل الرفسة الى المكان
الموجهة اليه فى الأصل .



الشكل رقم ٢

المراوغة بالهبوط

إنها حركة هبوط تحت خط رمية
يد الخصم ، وذلك بإحناء الركبتين
وهذه الحركة مع إنها تستعمل لتفادى
اللكمة العُليا فقط إلا أنها
تنقذك من نقطة هجوم خصمك
كما تنقذك من خط رؤيته
ومن هذا الوضع الذى تكون فيه
إخطف قدم خصمك من تحته
ويجب أن تتأكد أن اللكمة
ليست هجومًا مخادعًا لتغطية
رفسة من الخصم .

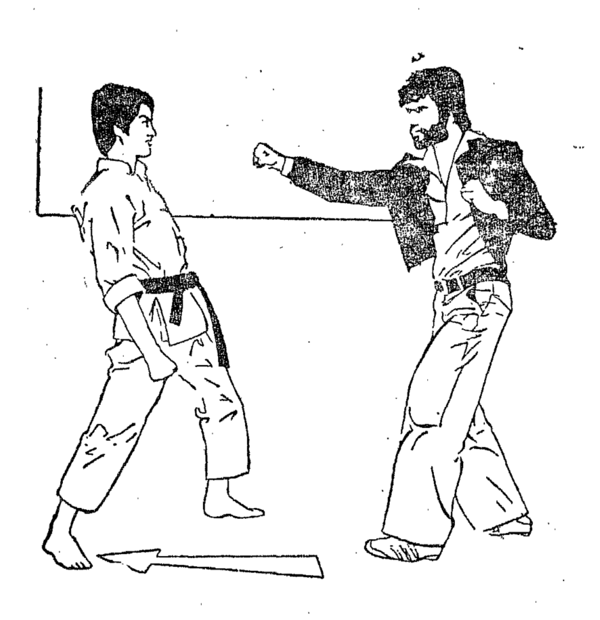



الشكل رقم (١)

## المراوغة بالإنحناء إلى الخلف

تستعمل هذه الحركة عندما توجه اليك لكمة عاليه ، والحركة تنحصر في ارجاع الرأس والجذع إلى الخلف بمسافة ٣٠ سنتيمتر

لتفادي ، لكمة الخصم دون أن تغير وضع قدميك وذلك
كما هو مبين بالشكل رقم ١



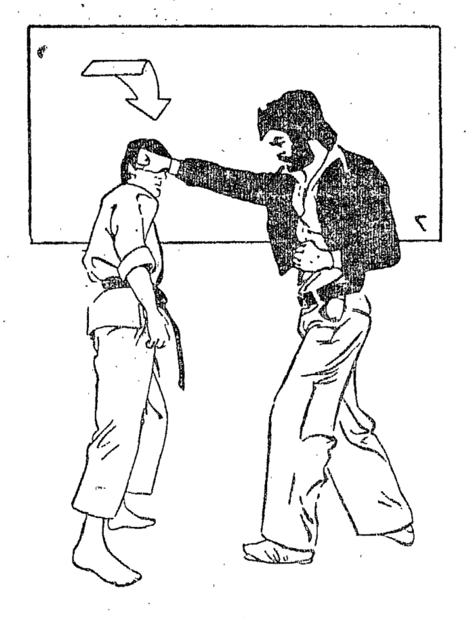
شكل رقم ٢

هذه المراوغة تستعمل دائماً حين يباغتك الخصم بينما تقف أنت وقفة عادية . وكل ما تحتاج اليه هو أن تنقل قدمًا إلى الوراء قليلاً على مسافة عرض نصف كتف وارجع جسمك ورأسك إلى الوراء بعيدًا عن مدى ضربة الخصم العليا أو الوسطى . وذلك كما هو واضح بشكل ؟




الشكل رقم ١

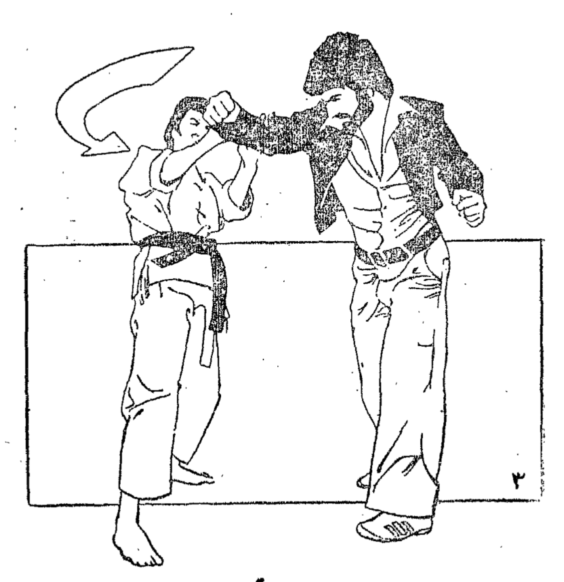





الشكل رقم ٢

هذه الحركة تنفذ حين تباغت بلكمة موجهة اليك وقدماك
في خط واحد دون تحريك قدميك . انقل ثقلك على

قدم واحدة بحيث لا تفقد توازنك، ومل بسرعة خاطفاً أسك وجذعك إلى جانب بحيث تتفادى اللكمة على الرأس. كما بالشكل رقم ٣



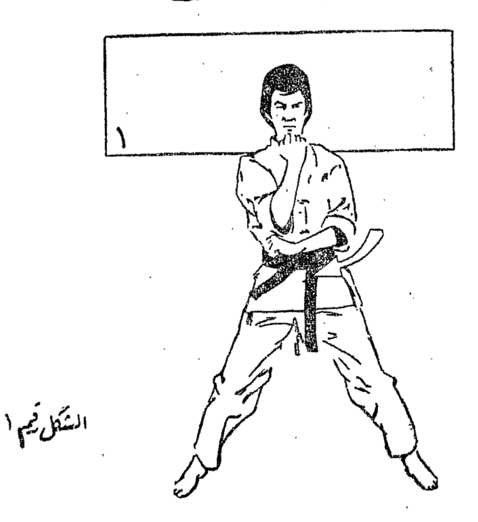

الشكل رقم ٣

(٥٢)

# مراوغة دائرية

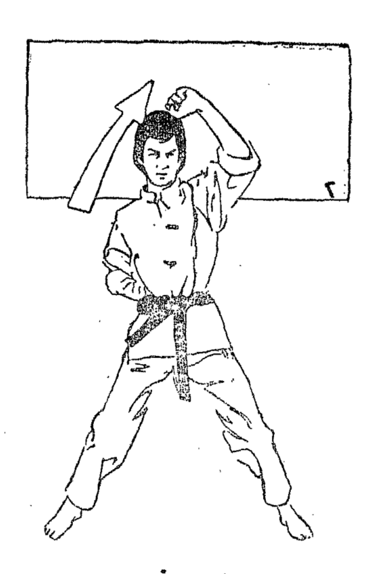
تمثلها هذه الحركة التى تتفادى بها الضربة كما فى الشكل رقم ١ ، ٢ وهذه المراوغة تتطلب أن تتحرك القدم قليلاً إلى جانب وإلى الأمام لتمكين التوازن يتحرك الرأس والجسم إلى الخلف وجانبيًا فى حركة دائرية بعيدًا عن الضربة ويمكن تفادى ذراع الخصم الساكن بالذراع أو براحة اليد وذلك هو المبين بالشكل ٣ السابق :

# صد على الخط العالى



الشكل رقم ١

هذا الصد هو فى الخط العالى الداخلى وينفذ بالذراع اليسرى مع وضع اليد فى وقفة القتال اليد اليمنى رائدة ( أنظر المرحلة الثانية) تمتد الذراع الأمامية عموديا وتغطى الجسم بينما الذراع المتأخرة تتحرك أفقيا نحو الأمام إلى أن يصبح ظاهر اليد تحت مرفق اليد اليمنى



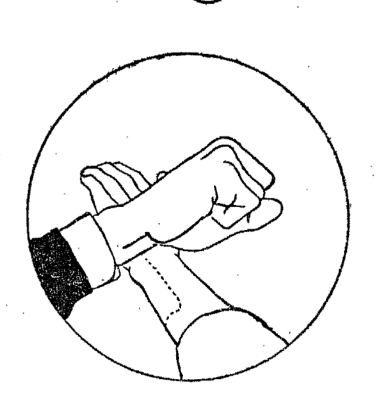

الشكل رقم ٢

الذراع المضادة تمر ترتفع إلى أعلى عبر الجسم والرأس لإزاحة الضربة إلى العالي وجانبيًا .




الشكل رقم ٣

: اليد الأخرى ترتد الى خلف نحو الحزام
مشكلة قوة مضادة معدة في وضع كهجوم مضاد



يستعمل ضد اللكمات على الرأس والرقبة ، في هذا الصد يستعمل القسم العظمي القاسي للذراع الأمامية الصادة ضد القسم الداخلي الناعم من ذراع الخصم أو معصمه ، وقم بالصد دائماً بالمنطقة القائمة تحت المعصم .

## ٥٧

# الصد على الحائط المنخفض



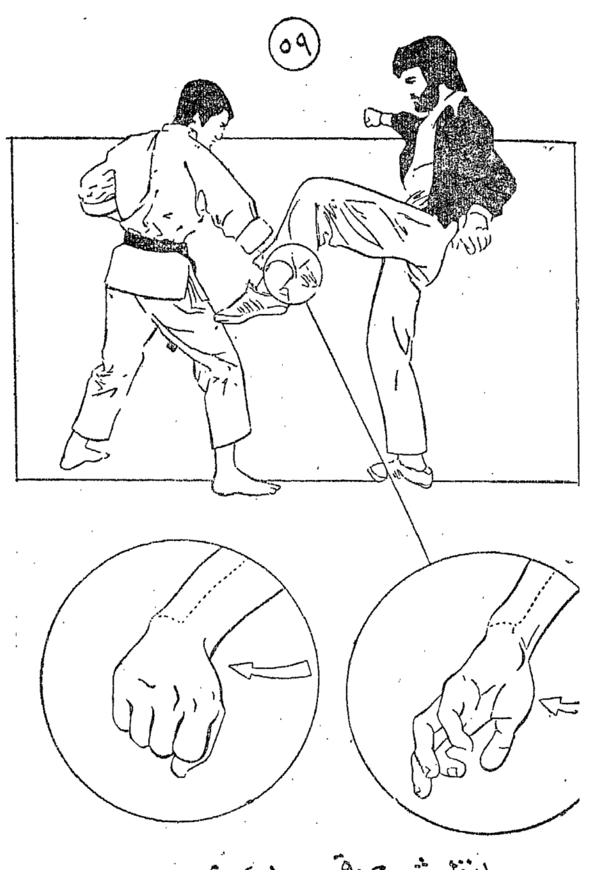

الشكل رقم ١

مع وضع اليدين في وقفة القتال حرك اليد الدائرة عبر الجسم وأنت تستعمل المرفق كنقطة ارتكاز وتسقط اليد في المرفقة باتجاه المقدمة لتنظيم الفوز .

الشكل رقم ٢

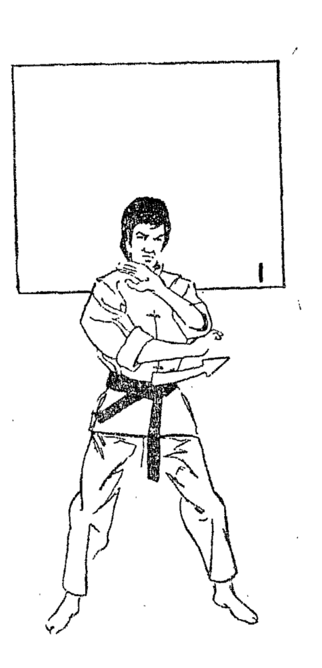
إدفع الذراع الصادة بقوة إلى ادنى نحو الخارج عبر الجسم جاعلاً لكمة الخصم بعيدة عن الجسم ، وإذا استعملت اليد كسكين فمن المهم أن تشد جيداً الأصابع الخمسة ومضمومات .

٢



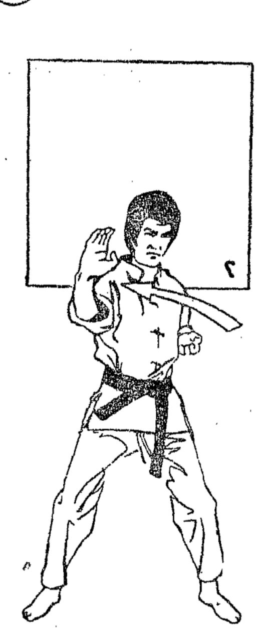

انظر شرح رقم ١ ، ٢

# الصد على الخط الوسط الداخلى

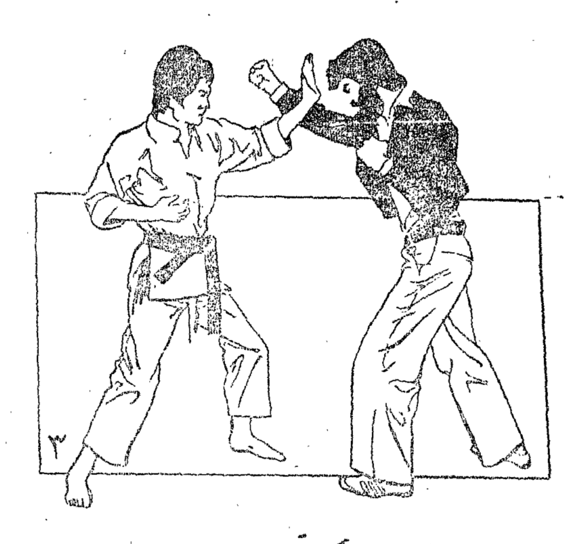



الشكل رقم ١

بعد وضع اليدين فى وقفة القتال تتوجه اليد الدائرة عبر الجسم الى ماتحت إبط اليد الأخرى الذراع فى المؤخرة ترتفع الى أعلى لتغطى الوجه والكتفين .

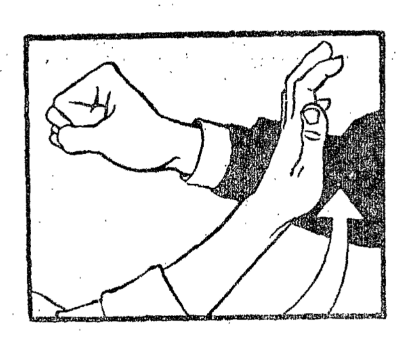



الشكل رقم ٢
الذراع الصادة تتأرجح
الى الخلف خارج الجسم
تزيح لكمة الخصم الى
جانب .




الشكل رقم ٣

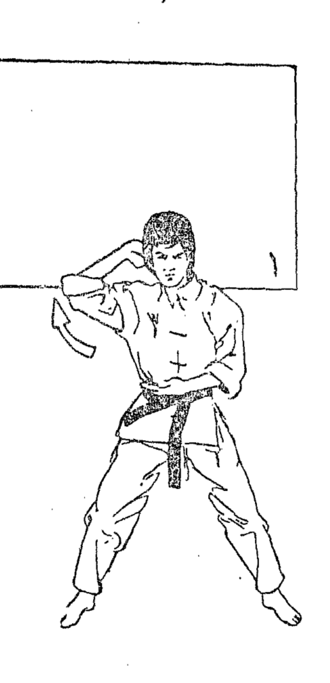
هذه الضربة تستعمل ضد الضربات الموجهة الى الصدر والجسم وهي فعالة اذا كانت الذراع المضاده تستطيع أن تتوجه إلى مركز العصب في الساعد .



هذا المربع يبين كيفية توجه الذراع الصادة
الى مركز العصب فتتخذ ذراع الخصم
كما بالشكل السابق .

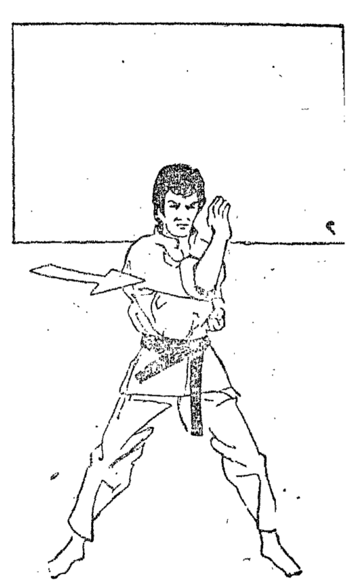
(٦٤)

# التصد على الخط الوسط الخارجي



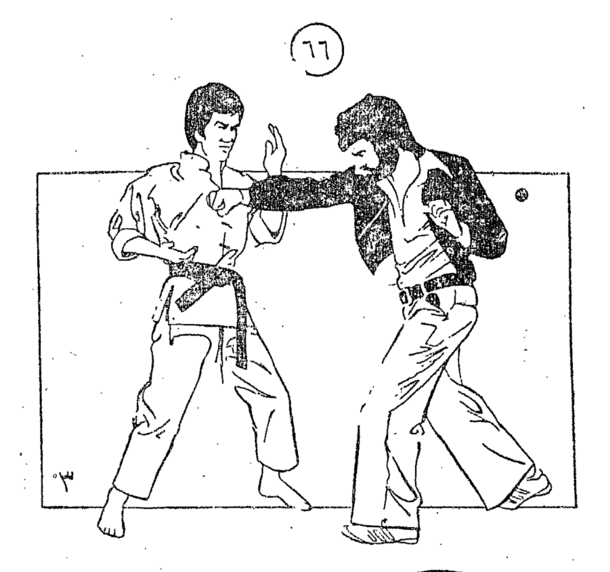

الشكل رقم ١

من وضع اليدين في وقفة القتال، الذراع في المؤخرة ترتفع إلى أن تصبح اليد خلف الأذن، الذراع في المقدمة تنخفض إلى أدنى لتغطي الجسم.



الشكل رقم ٢

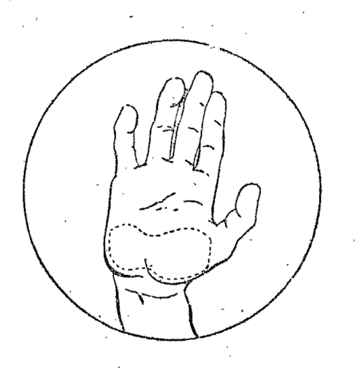
الذراع الصادة تندفع بقوة من خلف الأذن عبر الجسم والساعد في وضع أفقي ينحرف عن الضربة إلى جانب عبر الجسم

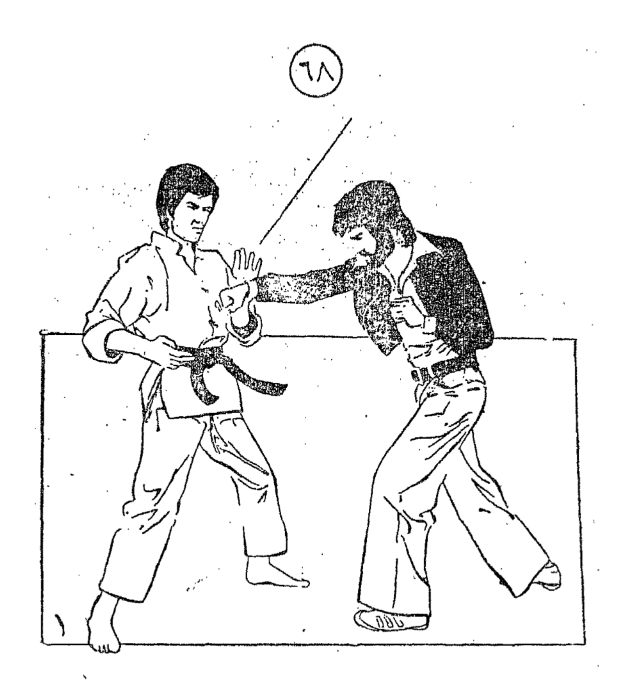



الشكل رقم ٣ .
كما في حركات الصد الأخرى
القسم القاسي في الساعد
يستعمل لمواجهة الضربات
وفي هذه الحالة لصد الضربات
التي تستهدف الصدر والجسم

## التضاد ، بعقب راحة اليد

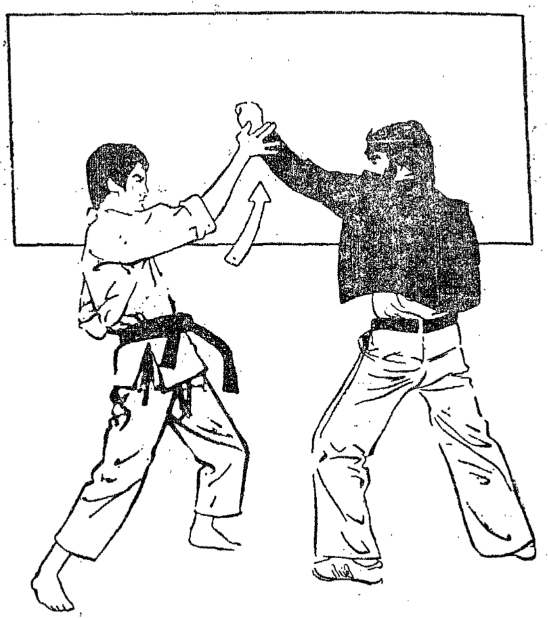
هذا الأسلوب استخدم قليلاً بتناول تغيير
إتجاه لكمة الخصم ، وذلك بتلقي
الضربة بعقب راحة اليد موجهة إلى
معصم الخصم حين تستقبل عقب الراحة
(كما ترى في الدائرة)






الشكل رقم ١

يديك كيف تتجنب الضربة الموجهة فى خط الوسط بعقب راحة اليد فيصبح جسم الخصم مكشوفاً لهجوم مضاد .



الشكل رقم ٢

الضربات العالية يمكن تذفها إلى أعلى بعقب راحة اليد موجهًا إلى معصم الخصم فتكشف جسم الخصم مرة أخرى .



# وقفة الرفسات المنخفضة

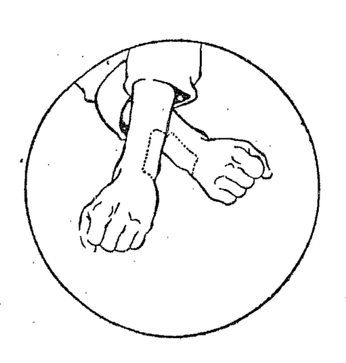
الصد لا يكون ذات فعالية ضد الرفسات الموجهة تحت بعض النقاط ، ولذلك فإن الرفسات الى مناطق تحت الحزام يجب ان تعالج بطرق مختلفة .

الشكل رقم ١

في الشكل رقم ١

الصد بالساعدين المتقاطعين للرفسات المنخفضة إلى الفخذ والمنطقة التي تعلو الركبة تصد بانفراج ناشئ عن تقاطع الساعدين (كما ترى في الدائرة) .

وإذا نفذت الحركة جيدًا فإنها تعتبر صدًا قويًا يوقف الرفسة القوية .






# المرحلة الرابعة

## الضربات

فى هذا الفصل نقدم مجموعة من الضربات أو اللكمات الموجهة باليد .



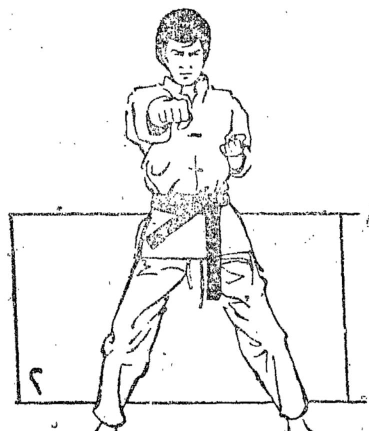
الشكل رقم ١

إذا وجهت ضربة بقبضة غير مطبقة جيدًا فإنها تؤذيك وتسبب لك عطلًا دائمًا ، إنها عملية إطباق القبضة فتقتضي أن تطبق الأصابع بثبات نحو راحة اليد بحيث تختفي الأظافر ويطوى بعدها الإبهام فوق الأصابع فيشكل قبضة قوية ، أن تثني الإبهام داخل الأصابع يخلع أصابعك



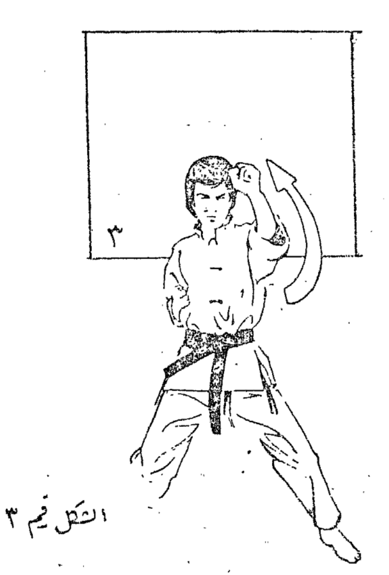






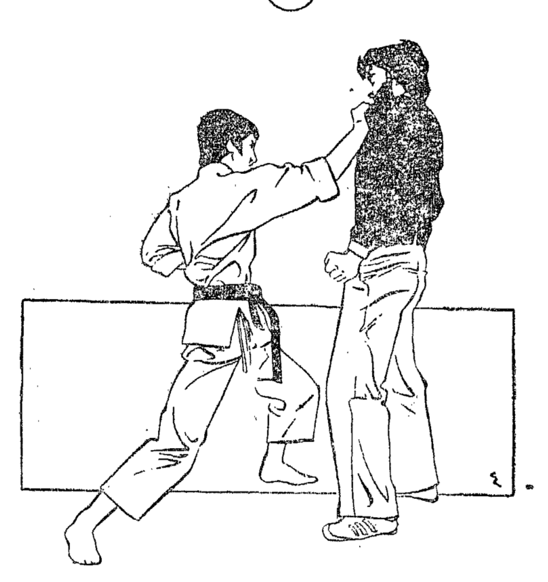

لأنه أطراف هذه القبضة
الضاربة هي في الواقع
تمثل مفصل الأصبع
الأول والثاني
عند القاعدة كما ترى
في الشكل رقم ٢

# الرمية الدائرية




الشكل رقم ٣

هذه اللكمة مشابهة للكمة الأساسية ، إلا أنها تدفع بحركة دائرية نوعًا ما وفي اتجاه إلى أعلى ، لأن الجسم أقل مقاومة لمثل هذه القوى .

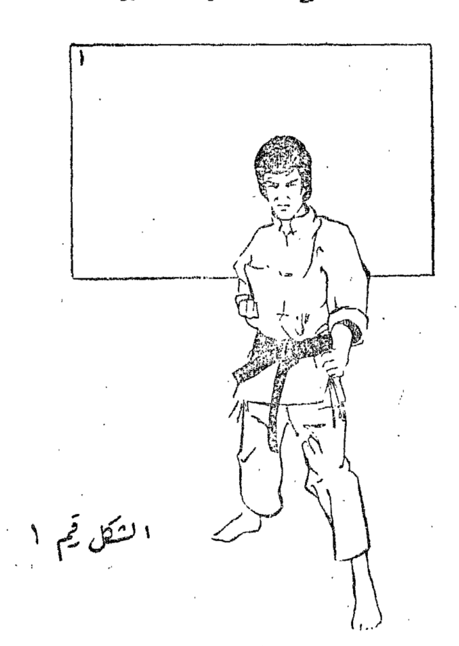



الشكل رقم ٤

لا تقذف بذراعك بعيدًا لأن ذلك يبطئ حركة اللكمة، ويجب أن تكون الحركة إنتفاضة مندفعة في عزم .

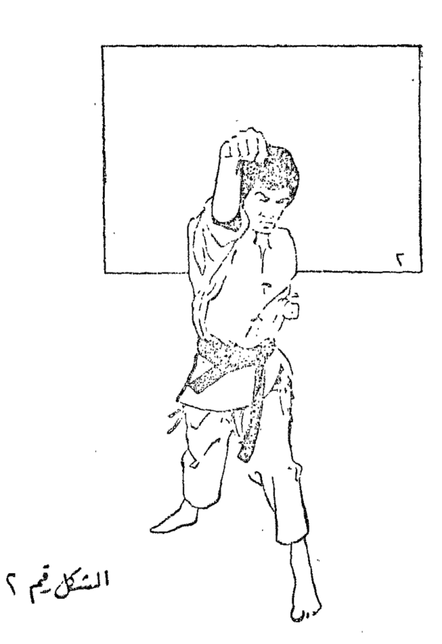


# ١. الرميــة البعيــدة



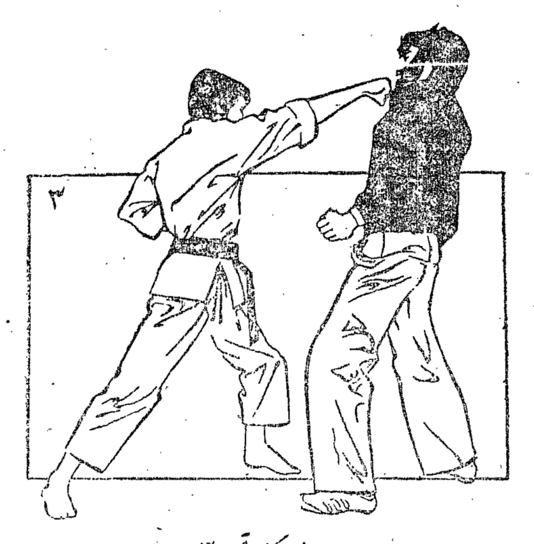

الشكل رقم ١

## وقفــة القتــال الأساسيّة




الشكل رقم ٢

مع هذه الوقفة تقذف الذراع اللاكمة إلى الأمام
مع تحريك الخصر لقذف ثقل الجسم وراء اللكمة

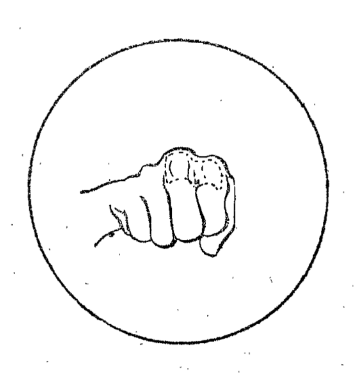



الشكل رقم ٣

مع أن تلك اللكمة سهلة الصد أو التفادي أكثر من اللكمة الأساسية بسبب بُعد المسافة التي تذهب بها الذراع إلا أن هذه الطريقة يمكن أن تمتلك قوة مدمرة

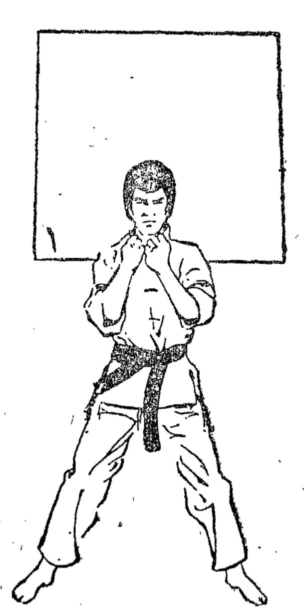


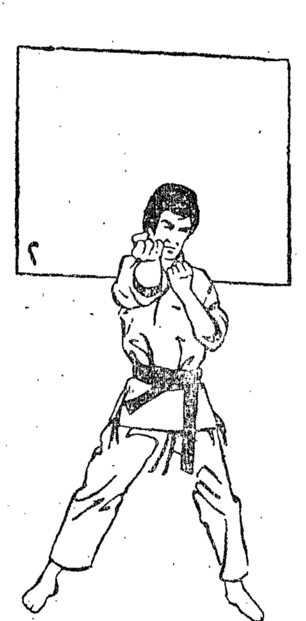
حين توجه الى الخصم الذى يفقد قليلاً من
توازنه ، وافضل اتجاه تستعمل به حين توجه
الى أعلا نحو الرأس أو القسم الأعلى من
الجسم والمفصلات فى القبضة (كما فى
الرسم داخل الدائرة ) يلامسان جسم الخصم



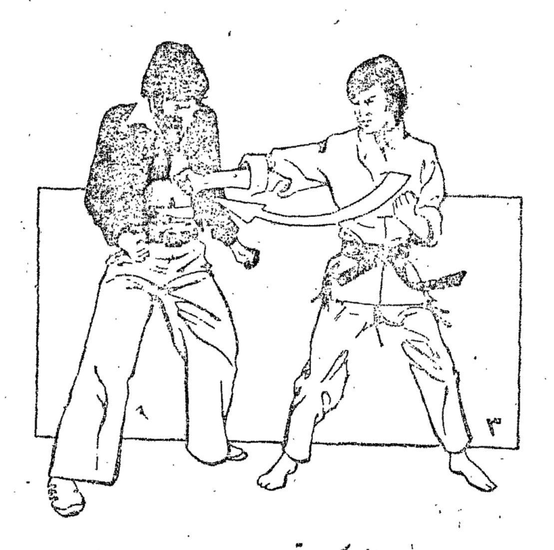
# ضربات القبضة المقلوبة

الشكل رقم ١
الذراعان اعيدتا إلى
أعلى لتغطية الوجه
والجسم وظاهر اليدين
إلى الخارج والقبضتان
مطبقتان جيداً .



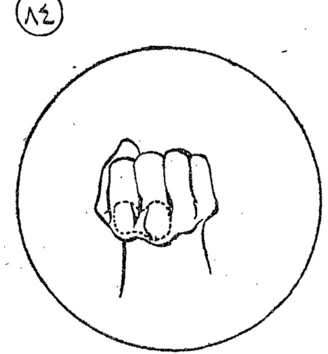



الشكل رقم ٢
الذراع الضاربة تخطف
في خط مستقيم إلى
الخارج ، وظاهر القبضة
إلى أسفل ،




الشكل رقم ٣

ضربات قبضة مقلوبة يمكن أن توجه إلى الجنب من الوضع الأساسي ذاته كما في الشكل رقم ١. في هذه الطريقة تبقى اليد الأخرى ثابتة في مكانها دون أن تتحرك. أما القبضة الضاربة فتسحب فوراً بعد توجيه

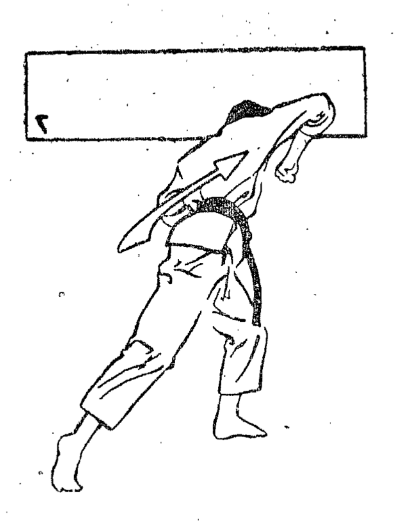


الضربة ، وضربات القبضة المتناوبة تتحقق حين تكون القبضة موجهة إلى أسفل بقاعدة المفصل ( كما بالرسم داخل الدائرة )



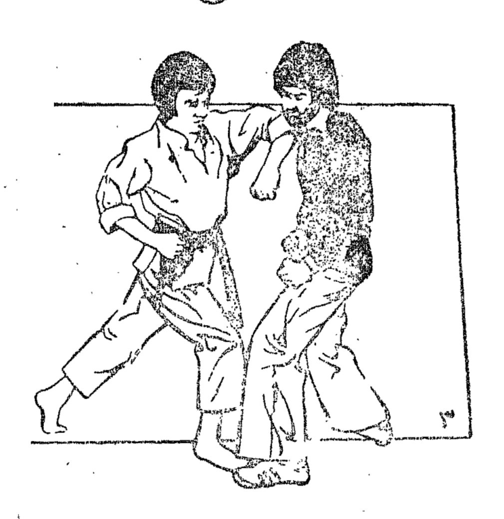

ضربة المرفق المرتفع

ضد وقفة القتال الأساسية



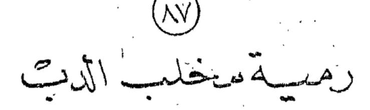

الشكل رقم ٢

الذراع الخلفية تمتد فى حركة دائرية إلى أعلى وقد إنثنت عند المرفق ، وتوجه ضربة بقصبة المرفق وينتفع الجسم مع الضربة .



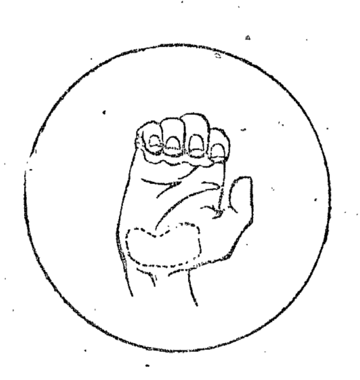

الشكل رقم ٣

تستعمل هذه الطريقة في الأماكن الضيقة وتوجه إلى الخصم ولكي يكون لها أقصى تأثير يجب أن توجه الضربة إلى العنق أو الوجه أو تحت الذقن



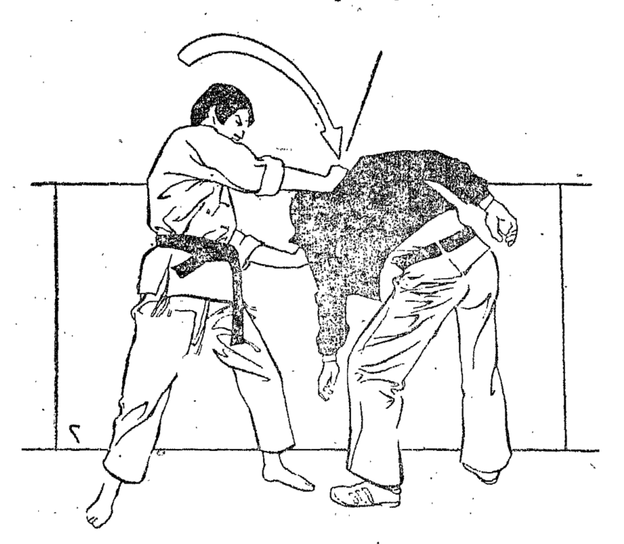

الشكل رقم ١





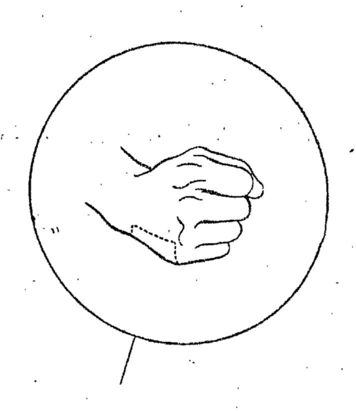
باستعمال عقب راحة قبضة مشدودة بقوة ( كما فى الدائرة ) تستعمل هذه الضربة فى حركة دائرية خفيفة إلى جانب وجه الخصم أو فكه .. لا تمتد الذراع إلى مسافة بعيدة وتكون القبضة بالمرفق قريبًا من الجسم .

# ضربة المطرقة



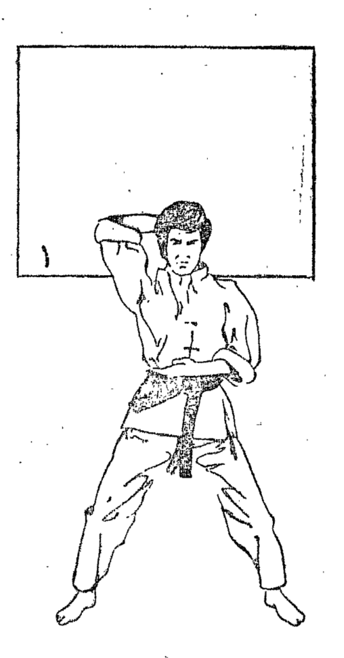

الشكل رقم ٢

إذا كانت حركتك سريعة أو كنت محظوظاً فإنك تمسك بملابس الخصم وتشده إلى الأمام يختل توازنه

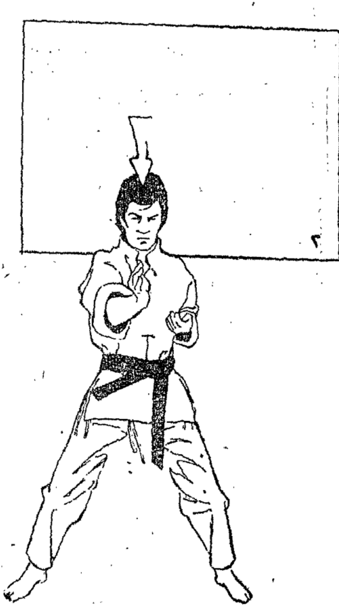


ثم توجه اليه ضربة مطرقة باستعمال حافة القبضة (كما في الرسم داخل الدائرة) على جنبه أو ظهره أو عنقه وتجنب ضربه على مؤخرة رأسه لأن الضربة ستكون خفيفة الأثر وتؤذي قبضتك .

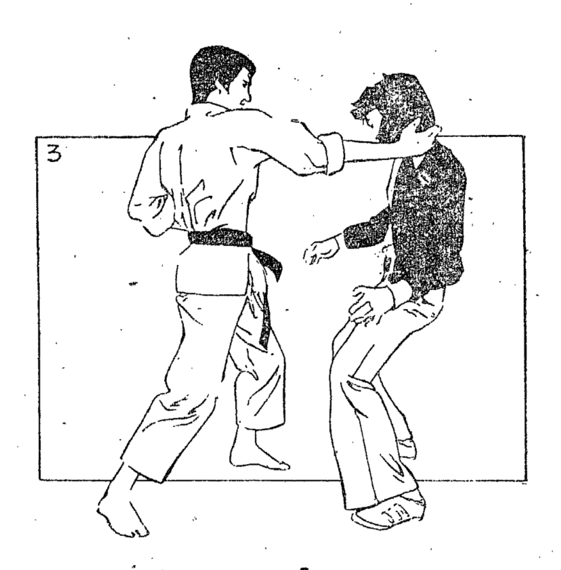
# ضربة سكين اليد الى الأمام




الشكل رقم ١
من وقفة القتال
الأساسية ترفع اليد
إلى وضع خلف
الرأس ، أما اليد
الأخرى فتنزل إلى
ما تحت الصدر لتغطية
الجسم .

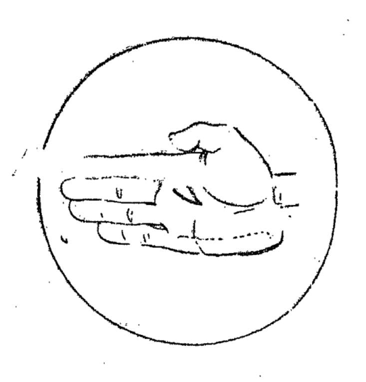



الشكل رقم ٢
توجه الضربة بإنزال
اليد الضاربة من
الرأس في حركة
نصف دائرية ، أما
اليد الأخرى فتسحب
بعنف إلى الخلف نحو
الأضلاع .



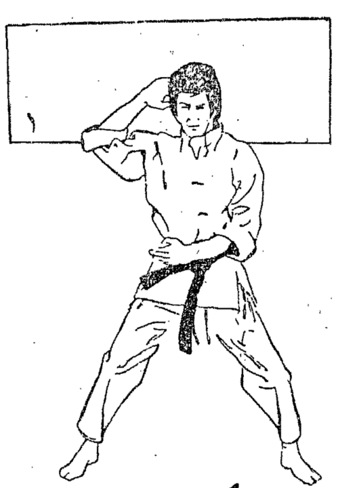

الشكل رقم ٣

تجري الضربة بالقسم الوافر اللحم من حافة اليد (كما بالرسم داخل الدائرة) يجب أن تكون



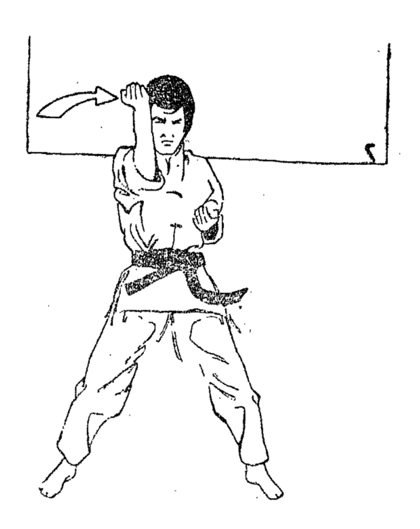
الأصابع ممدودة بقوة ومتوترة . تستعمل هذه الضربة لعزمها الكبير وهي ستخدمه إلى أسفل على كتف الخصم أو عظمة كتفه أو باتي عنقه .

# ضربة سكين اليد جانبيًا



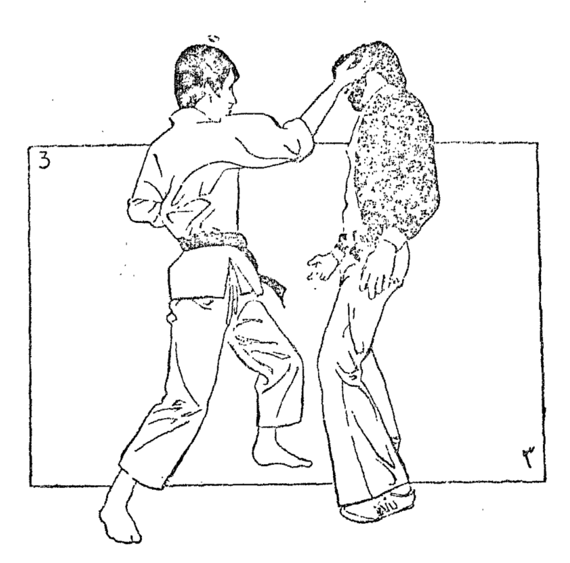

الشكل رقم ١

ترفع اليد في المؤخرة إلى أعلى خلف الرأس وتنزل اليد في المقدمة إلى أدنى لتغطي القسم الأدنى من الجسم .




الشكل رقم ٢

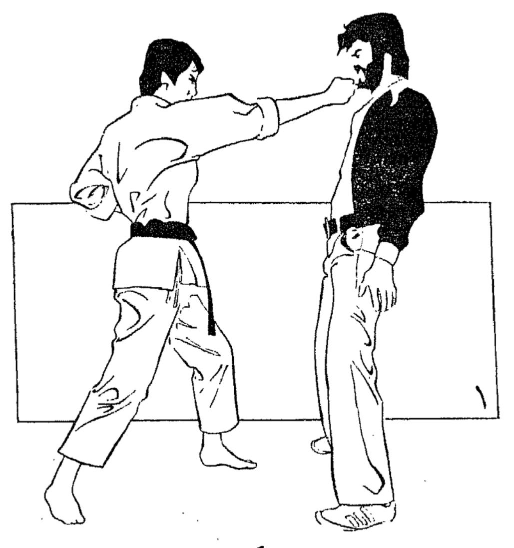
توجه الضربة بإنزال اليد الضاربة أفقيا حول الرأس في حركة دائرية وتسحب اليد الأخرى بعنف إلى خلف نحو الأضلاع .




الشكل رقم ٣

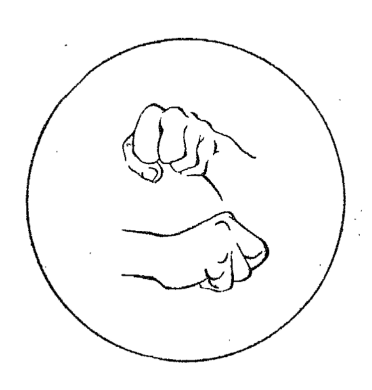
باستعمال حافة اليد توجه الضربة إلى جانب عنق الخصم أو إلى رأسه أو منكبيه - من المهم جدًا شد الأصابع والمعصم في اليد

# أشكال اليد التقليدية



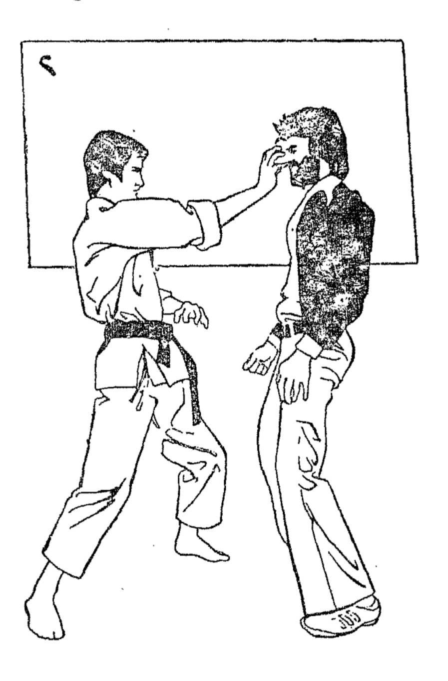

الشكل رقم ١

رأس التنين .. هذا الشكل هو كالشكل الذى قدمناه لك فى الشكل رقم ١ فى أول رسم لهـا!



الفصل ولكن هنا يمتد مفصل الأصبع الوسطى
إلى الخارج اكثر كما هو فى الرسم داخل الدائرة
وهذه القبضة توجه الى مناطق على وجه
الخصم أو كتفيه وهى مفيدة بنوع خاص
للضربات الدقيقة الى نقاط الضغط أو
الأعصاب .

# مخلب النمر

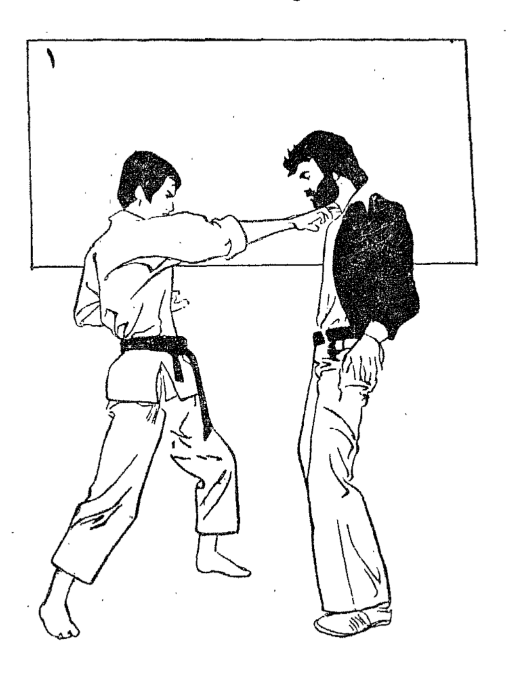



الشكل رقم (٢)

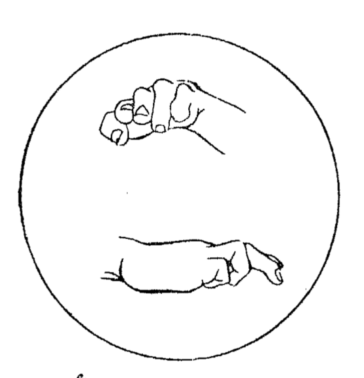


هذه الطريقة تستعمل حركة مخلب ممزق
يوجه نحو المناطق الرقيقة في جسم الخصم
لتمزيق أنفه أو شفته العليا . الأصابع
تتوتر بضغط قوى

# ضربة الأفقي




الشكل رقم (١)



يستعمل فى هذه الضربة طرفا الأصبعين السبابة والوسطى ( كما فى الرسم داخل الدائرة ) فى حركة ضربة لاسعة الى المناطق الرقيقة المعرضة من الجسم ، أما الأصبعان الأخريان فيثنيان الى داخل اليد . جميع الأصابع يجب أن تتقلص بقوة .


المرحلة الخامسة
الرفسات

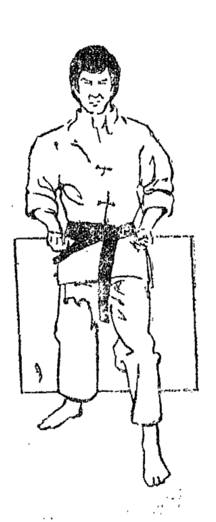
إن الرفسات العالية وأصول القفز العالى التى تستعمل لإضفاء تأثير مثير فى نفوس مشاهدى الأفلام لا تفيد بوجه عام فى وضع الدفاع عن النفس ولا يستخدمها الا كبار الفنانين البارعين فى هذه المهارات واذا قمت بها بطريقة طائشة لامبالية فتسبب فى إيذائك .

لا ترفس زميلك فى التمرين . ومارس فى كل الوقت الحذر التام وامتنع عن مخالفة القيود .

# الرفسة الاساسية
## المنطقة الوسطى

الشكل رقم (١) - أ -

تؤدى الرفسة وكأنها متحركة الى الامام نحو الخصم ، الرجل فى المؤخرة تستعمل فى الرفسة

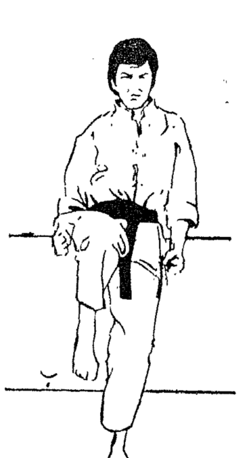




الشكل رقم (١) ـ ب ـ

إجلب الرجل الخلفية إلى الأمام
وارفع الركبة إلى مستوى البطن
محتفظاً بالرجل والقدم إلى
أسفل .

إبق الرجل الأخرى منحنية
قليلاً لتعزيز التوازن .



الشكل رقم (١) - ج -
دوره تحريك وضع الجسم أو
الركبة وجه القسم الأدنى
من الرجل الرافعة إلى الخارج في
حركة منتفضة . إرفع القدم
وأصابعها مطبقة تماماً لكي
ترتبس بالقسم السميك الناتئ
من قاعدة الأصابع

# الرفسة الأساسية
## المنطقة العليا

الشكل رقم ٢ ـ ب ـ

ب

٢




القدم المنخفض من الرجل
يقذف خارجًا إلى أعلى
وتستعمل الركبة كنقطة إرتكاز
إبق القدم الأخرى منحنية
قليلًا والجسم مستقيمًا

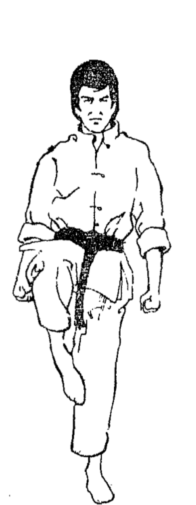





الشكل رقم (٣)
توجه الرفسة الأساسية
إلى الأمام لتقع معدة الخصم
أو صدره أو رأسه
وتستعمل قاعدة أصابع القدم
أداة للرفس

# الرفسة الجانبية

## للمنطقتين المتوسطة والمنخفضة



الشكل رقم (١)

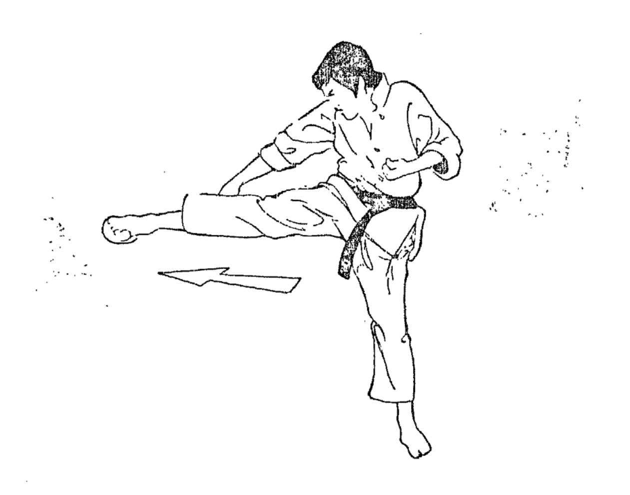
من وضع يواجه المقدمة

تدفع كعب القدم الرافسة دون

تحريك القدم الأخرى أو الجسم

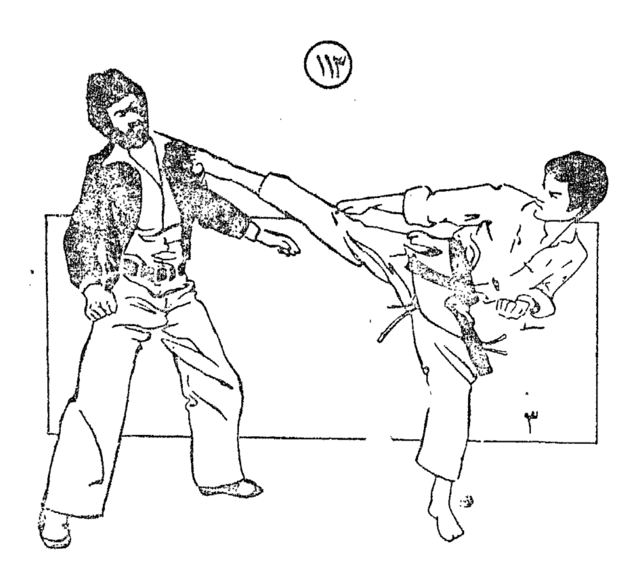
إلى القدم التي تقف عليها

منحنية قليلاً



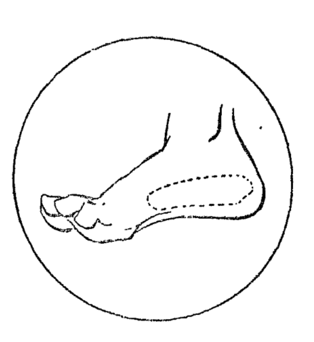
الشكل رقم (٢)

إقذف بالرجل الرافسة مباشرة إلى الخارج جانبيًا وتجرى الرفسة بجانب القدم (كما ترى في الرسم) يجب أن تكون القدم وأيضًا الأصابع مشدودة عند الرفس .




الشكل رقم (٣)

تستعمل هذه الرفسة لضرب الخصم إذا كان واقفاً على جانبك وليس لديك الوقت لتستدير وتواجهه ويمكن إستعمالها أيضاً لضرب بطن الخصم أو صدره أو وجهه وتقديرها المتدرب أو الأصبية النادية إذا ارتفعت عن مستوى الوسط ودونه .



رسم توضيحي للقدم الضاربة للخصم إذا كان واقفًا على جانبك

وليس لديك الوقت لتغيير وضع أجنابك

١١٥

# الرفسة الخلفية

الشكل رقم (١)

ينحني الجسم قليلاً الى الامام، ترفع ركبة القدم الرافسة الى أعلى خارجا الى جانب .

وتبقى القدم التي يقف عليها الرافس منحنية قليلاً .



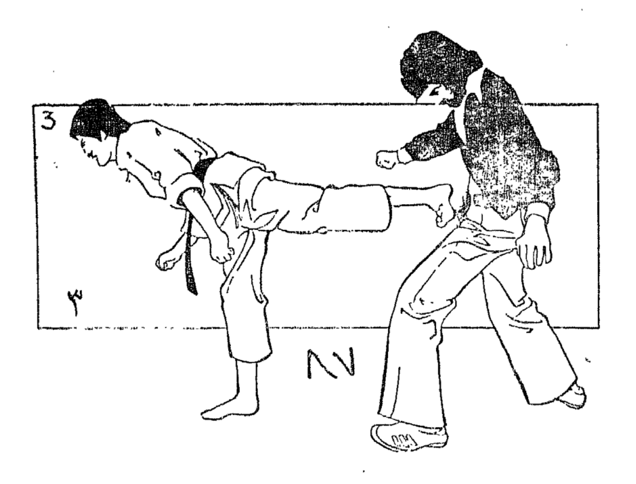
١



٢

الشكل رقم (٢)

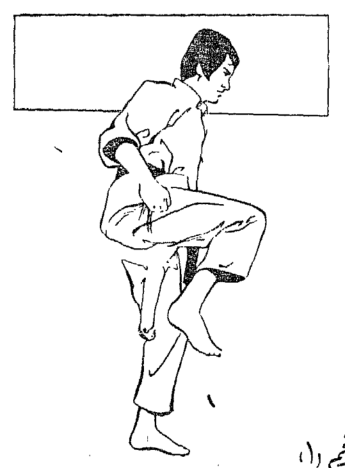
إدفعه بالساق الرافسة إلى الخلف وأنت تحرص على إبقاء التوازن . في هذه الرفسة يمكنك إستعمال الكعب أو قاعدة الأصابع أو جانب القدم .




الشكل رقم (٣)

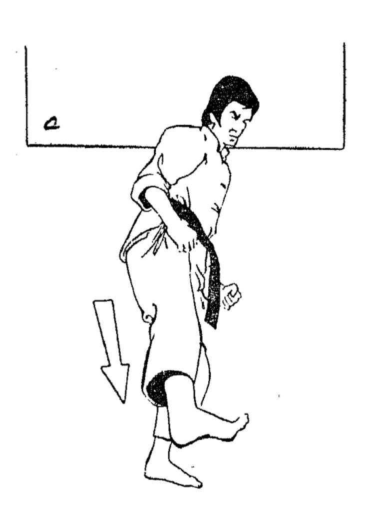
تستعمل هذه الرفسة لضرب خصم يهاجمك من الخلف
أو في بعض الحالات المفاجئة الخصم بإدارة ظهرك له
وتوجيه الرفسة فوراً إليه .

# رفسة كعب جانبية
## المنطقة المنخفضة



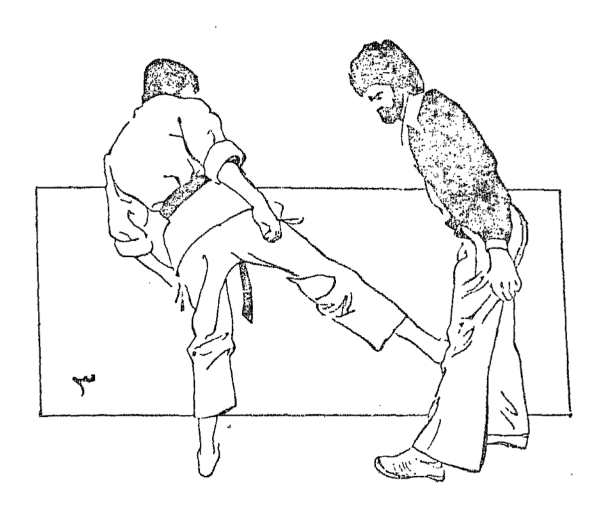
الشكل رقم (١)

إرفع ركبة الساق الرافسة وإبق الساق الثانية منحنية عند الركبة .




الشكل رقم (٢)

وجه الرجل الراقصة فى زاوية منحدرة مع جنبك وذلك بتقويم الساق .

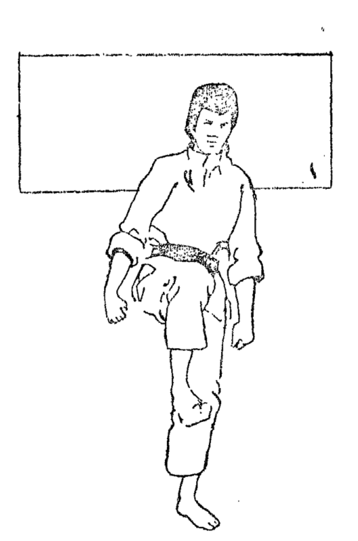


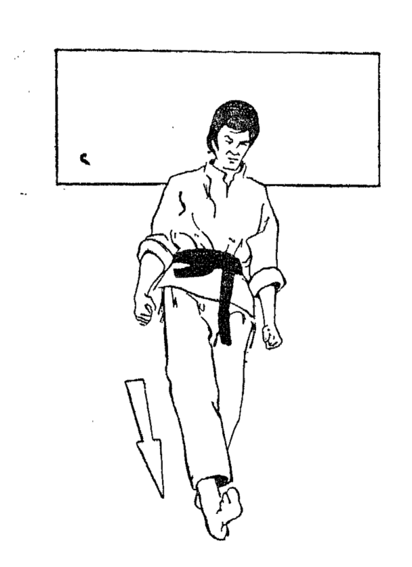

الشكل رقم (٣)

هذه الطريقة تستعمل لمهاجمة ركبة الخصم وقصبة
رجله بكعب القدم .

# الخبط بالكعب

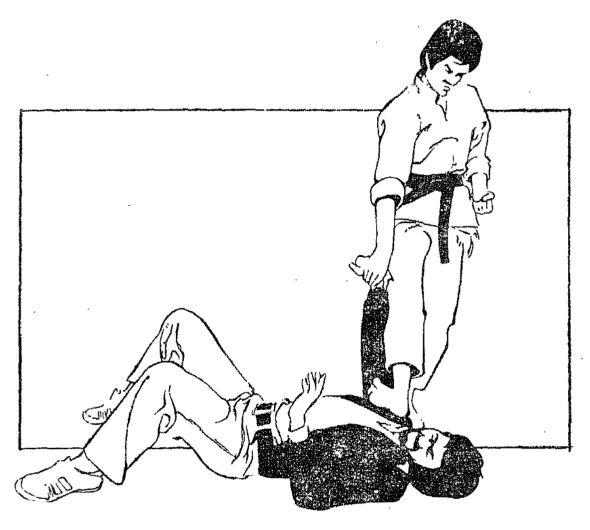
الشكل رقم (١)
إرفع ركبة القدم الرافسة
إرفع أصابع القدم بقدر
الإمكان لتقوية القدم
وجعل الكعب يبرز إلى
الأمام .





الشكل رقم ( ٢ )

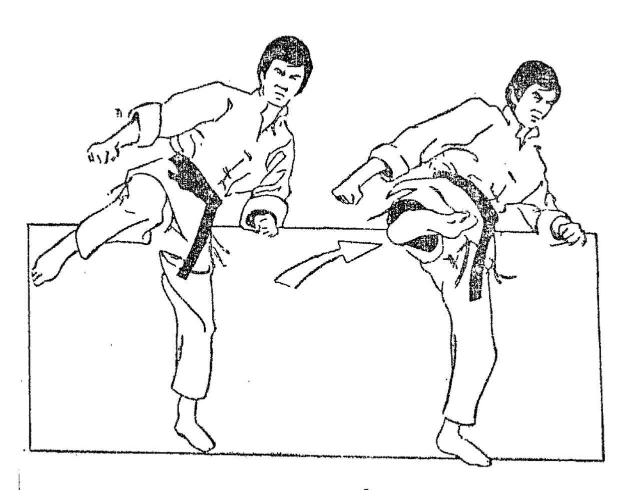
تتم تأدية الرفسة بتقديم الساق فى قوة إلى أسفل
واستعمال الكعب البارز أداة للضرب .



هذه الطريقة تستعمل لضرب الخصم الذى سقط أرضاً على وجهه أو جسمه وهى مفيدة لضرب قدم الخصم أو قصبة رجله وهو واقف .

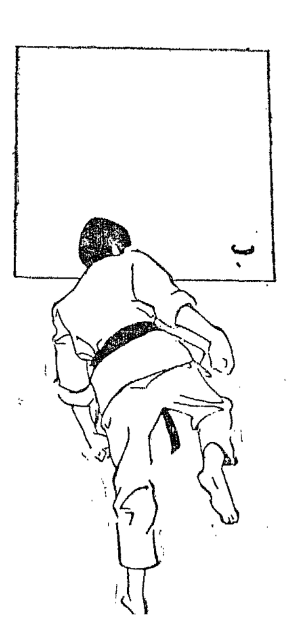
# رفسة دائرية أو تأرجحية

هذه الرفسة رغم أنها من أصعب الرفسات تأدية هي من أكثرها تأثيرًا ذلك لأن الحركة الدائرية للساق والقدم تتأرجح بالرفسة إلى جانب خصم يواجهك بعيدًا عن إنتباهه .



الشكل رقم ١ - ٩

في الشكل رقم ١ ـ أ
إدفع ركبة القدم الرافسة واجلب القسم الأدنى من الرجل إلى أعلى إلى انه تصبح موازية تقريبا للأرض .



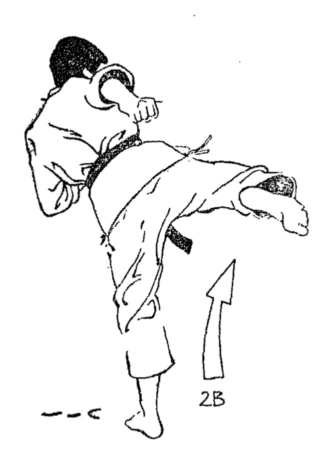

الشكل رقم ١ ـ ب
تتحقق هذه الرفسة بإدارة الخصر لقذف قاعدة الأصابع في القدم على الجسم وأنت تقوم الساق . الرفسة هنا موجهة إلى الوسط .

الشكل رقم ١ - ج

ويمكن استعمال هذه الرفسة
أيضاً على المناطق العالية
باعتماد الحركة الدائرية ذاتها
ويكون بتوجيه الرفسة إلى أعلى
نحو رقبة الخصم ووجهه



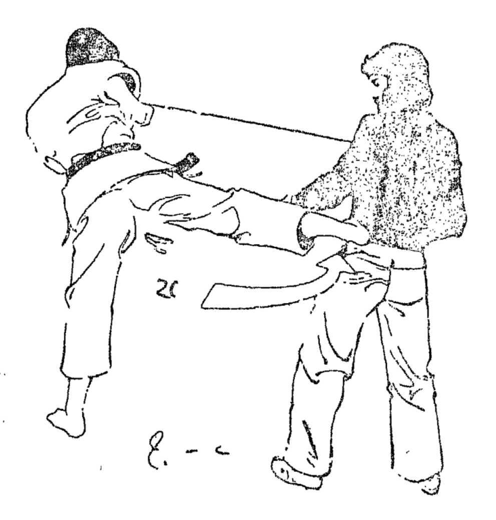
١ - ج




الشكل رقم ٢ - ب

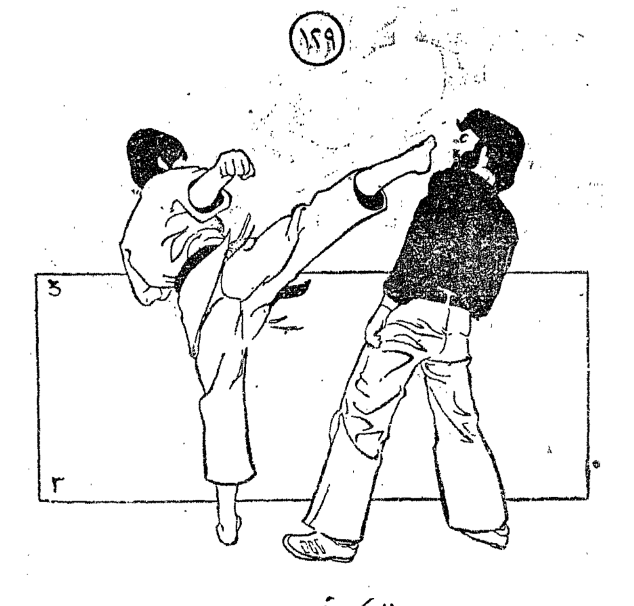
وجه القسم الأدنى من القدم إلى أن يصبح موازيًا

في خط العرض .




الشكل رقم ٢ - ج

بتدوير الخصر توجه قاعدة أصابع القدم نحو جنب الخصم




الشكل رقم (٣)

إرفع الأصابع بقدر الإمكان وارفس بعد تعزيز القدم وأصابعها بقوة وزخم .

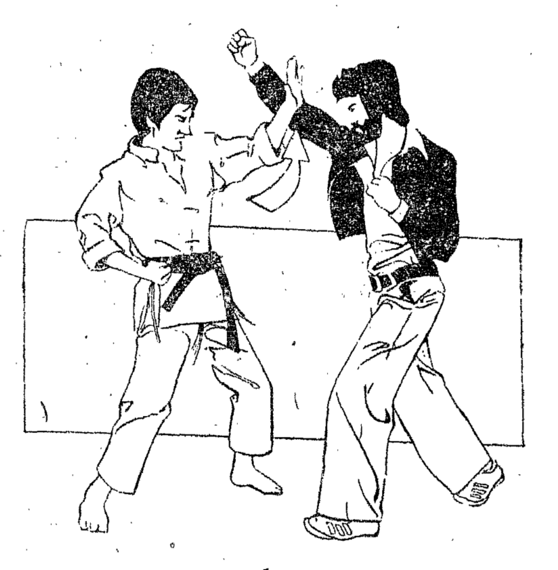
المرحلة السادسة

# الدفاع والهجوم المضـــاد



حتى الآن لم تعط غير الأصول منفردة فى هذا الفصل نجمع بعضها فى أوضاع الهجوم والدفاع الأساسية . هذه النماذج لا تشكل آخر أساليب الدفاع عن النفس ولكنها تظهر للقارئ امكانات جميع الأصول المتعددة وطبيعتها لتشجيعه على البدء بمزج الأصول التى تعلمها بأسلوبه الخاص والمباشرة بتطوير أسلوبه .

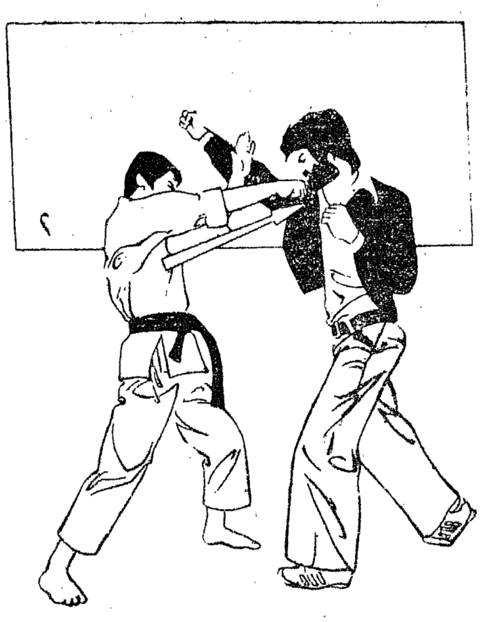
# الهجوم - الدفاع الأساسى



الشكل رقم (١)

هجوم : الخصم يوجه لكمة إلى الوجه

دفاع : صد عالى



الشكل رقم (٢)

هجوم مضاد - دون توقف وجه لكمة أساسية إلى وجه الخصم




الشكل رقم (٣)

هجوم مضاد والهجوم مضاد بديل أو معكوس .

وجه رفسة خاطفة إلى بطن الخصم . ويمكن توجيه رفسة أمامية بديلة أيضًا .

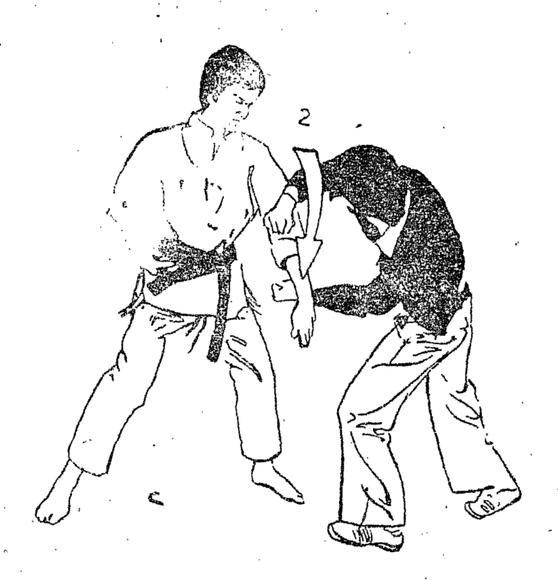
# الدفاع ضد اللكمات المتعاقبة



الشكل رقم (١)

الهجوم : يوجه الخصم لكمة باليد اليمنى إلى صدرك أو بطنك

دفاع : صد خارج على خط الوسط

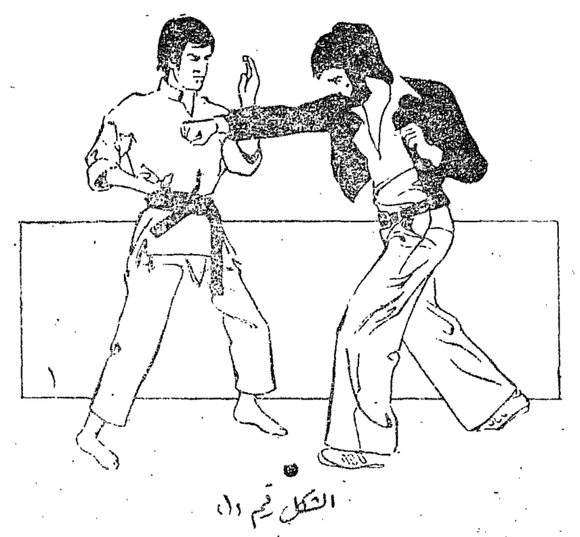



الشكل رقم (٢)

هجوم - الخصم يعقب ذلك بلكمة من اليد اليسرى موجهة إلى البطن .

دفاع - صد على خط منخفض بهذه الطريقة تستعمل الذراع ذاتها في كلا الصدين . المرفق يستعمل كنقطة ارتكاز ليقذف بالذراع السفلى في صد منخفض فتعطل لكمة الخصم .

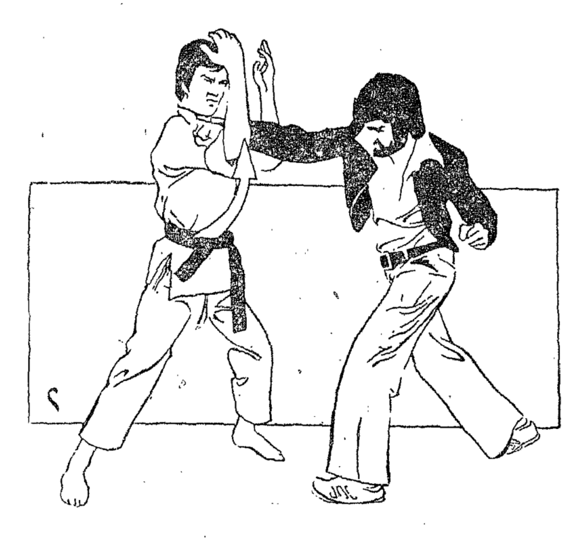
# الصد والفخ



الشكل رقم (١)

هجوم - لكمة إلى الصدر أو المعدة

دفاع - صد خارجي على خط الوسط

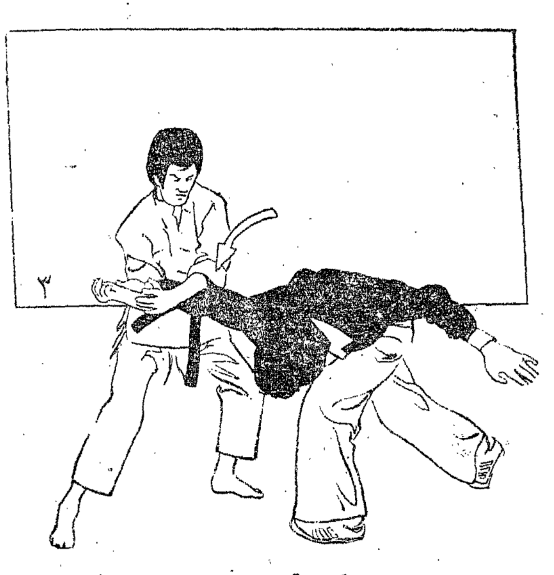


الشكل رقم (٢)

ف - اليد التى لم تستعمل فى الصد ترفع إلى أعلى وهى منثنية على ذراع الخصم المهاجمة كما ترى فى الرسم

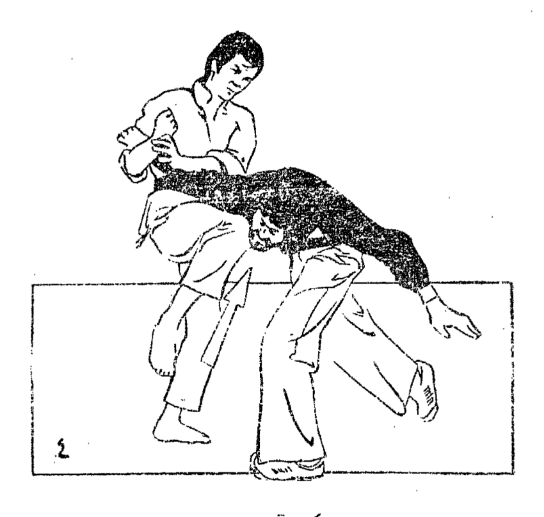



الشكل رقم ٢ - ٢
اسحب اليد العالقة فى الفخ إلى الوراء بشدة وابذل ضغطاً
الى أسفل لوضع الذراع الضاغطة على حرفوه الفخ .




الشكل رقم (١٣)

هذه الحركة لشد الخصم إلى أسفل . وإذا قاوم رأيت النتيجة بخلع ذراعه .




الشكل رقم (٤)

هجوم مضاد أعقب ذلك برفسة ركبة إلى وجه الخصم

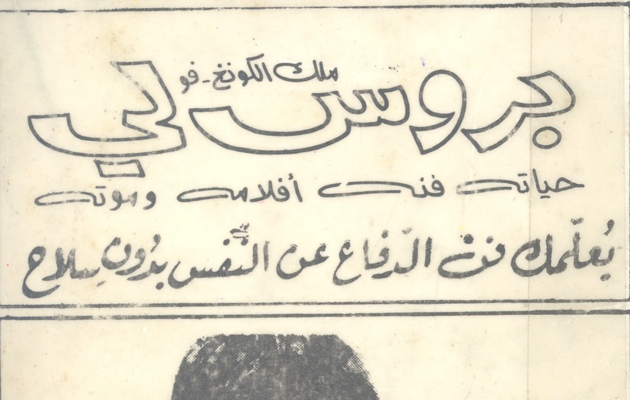
# الصدّ والفخ




الشكل رقم (١)

هجوم - الخصم يرفس باتجاه البطن أو القسم السفلي من الجسم

دفاع : صد على خط منخفض






تطلب من مكتبة النصر شارع كلوت بك ٦٤ ت ٥